Кулинарная книга холостяка

Закуски

Салаты

Супы

Рыба

Птица

и другие любимые
блюда, которые можно
приготовить на скорую руку

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга состоит из 11 разделов, в которых дается характеристика продуктов, кухонной утвари и посуды, бытовых приборов раскрываются секреты фэн-шуй на кухне. Приводятся подробные рецепты и многие наглядные схемы приготовления бутербродов, салатов, первых и вторых блюд, напитков и коктейлей. Даются рекомендации по приготовлению блюд в микроволновой печи, а также советы, как приготовить кушанья на природе – шашлыки барбекю, и советы, как защитить себя от нитратов и радионуклидов. Интересны впервые включенные в кулинарную книгу разделы, «Любовно-эротическая кулинария» и «Романтический ужин на двоих». Сведения о приправах, пряностях и блюдах, в которых они применяются, лаконичны и оформлены в таблицы. В книге много полезной и познавательной информации и фактов, анекдотов и тостов.

Предназначена сугубо для мужчин, но ей могут пользоваться и начинающие хозяйки.

- Лариса Ростиславовна Коробач, Лариса Федоровна Верниковская
  - МУЖЧИНА НА КУХНЕ
  -
  - ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ
    -
    -
    - Советы для всех
    - Молочные продукты
    - Мясные продукты
    - Рыба и морепродукты
    - Птица и дичь
    - Яйца
    - Консервы, полуфабрикаты и готовые приправы
    - Овощи и фрукты
  - КУХНЯ
    -
    -
    - Кухонная утварь и посуда
    - Бытовые приборы
    - Обустройство кухни
    - Если вы любитель экзотики
  - БУТЕРБРОДЫ, ЗАКУСКИ, САЛАТЫ
    -

- Бутерброды
- Холодные бутерброды
- Горячие бутерброды
- Тартинки и канапе
- Слоеные бутерброды
- Закрытые бутерброды (сандвичи)
- Сладкие бутерброды
- Закуски на спичках
- Салаты

- ПЕРВЫЕ БЛЮДА
  - Жидкие блюда
  - Бульоны
  - Продукты для первых блюд
  - Готовим борщ
  - Готовим щи
  - Заправочные супы
  - Готовим рассольник
  - Солянки
  - Рыбные супы
  - Супы-пюре
  - Холодники и окрошки
  - Молочные супы
- ВТОРЫЕ БЛЮДА
  - Основные блюда
  - Отварное мясо
  - Жареное мясо
  - Тушеное мясо
  - Запеченное мясо
  - Жаренье во фритюре и фритюрнице
  - Плов
  - Изделия из фарша
  - Пельмени, манты, вареники
  - Блюда из рыбы
  - Блюда из морепродуктов
  - Блюда из птицы
  - Блюда из грибов
  - Соусы
  - Каши, овощиные гарниры запеканки
  - Пицца

- Блины, блинчики, оладьи
- ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ
-
- НАПИТКИ И КОКТЕЙЛИ
-
- ЛЮБОВНО-ЭРОТИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ
-
- РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН НА ДВОИХ
  -
  -
  -
  - Вариант 1
  - Вариант 2
  - Вариант 3
  - Вариант 4
  - Вариант 5
  - Вариант 6
  - Вариант 7
- ЕДА НА ПРИРОДЕ
  -
  -
  - Просто шашлыки
  - Маринады для шашлыка
  - Блюда для барбекю
  - Гарниры для барбекю
- ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ
-
- Список использованной литературы

Лариса Ростиславовна Коробач,
Лариса Федоровна Верниковская
Кулинарная книга холостяка

МУЖЧИНА НА КУХНЕ

Современный мужчина на кухне что внезапный торнадо!
Хорошо это или плохо?
ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

Сколько в мире существует разных блюд? В знаменитой книге В. Молоховец «Подарок молодым хозяйкам» (1861 год) их 4161.

Сосчитать все блюда невозможно – их столько, сколько людей на земле. И названия у них самые разные: от простых и всем известных «щи» и «каша» до самых вычурных «бульон из ласточкиных гнезд» или «балотин де воляйль а ля Русе».

Приготовление пищи – древняя отрасль человеческой деятельности, древнее искусство. И за этот вид искусства отвечала помощница бога врачевания Эскулапа – Кулине. От ее имени и произошло слово «кулинария», которое в России получило распространение только в XIX веке, раньше употребляли слова «поваренное дело», а место приготовления пищи называли «поварня». Слово «кухня» появилась лишь в XVIII веке и заимствовано из немецкого языка.

Профессия повара – самая мирная. Поэт Роберт Рождественский писал:

Земля еще и потому щедра,
Что в мире существуют повара.
Благосклонны их простые судьбы,
А руки, как и помыслы, чисты,
Профессия у них добро по сути —
Злой человек не встанет у плиты.

Многочисленны пословицы и поговорки о пище, о продуктах питания, о еде, об аппетите, интересна и так называемая кулинарная поэзия.

Мужчины ко всему этому имеют прямое отношение:
МУЖЧИНА НА КУХНЕ ПРЕКРАСЕН!

Здесь газ вырывается синий,
пылая от дерзости,

Здесь жарятся на маргарине какие-то мерзости.
Мужчина по кухне летает, махая предметами,
И все его горести тают и станут лангетами -
МУЖЧИНА НА КУХНЕ ПРЕКРАСЕН!
Кастрюли, тарелки и блюда сияют от радости,
И вот уж к столу подаются какие-то гадости.
Они издают ароматы осенней Смоленщины
И сходят с ума без возврата голодные женщины…
МУЖЧИНА НА КУХНЕ ПРЕКРАСЕН!!!

Кочерга Сергей. Из альбома «Тевтонский вальс»

Давным-давно известно, что лучшие повара – мужчины. Современный мужчина на кухне что внезапный торнадо! Хорошо это или плохо? Это замечательно! Никогда не знаешь, чего ожидать от мужчины, который готовит на кухне. Часто, когда нисходит вдохновение, он сам не знает, что у него получится. Мужчины-творцы не признают авторитетов и экспериментируют, создавая то нечто прекрасное, то совершенно непригодное для желудка. Если рядом женщина, она может самоотверженно попробовать первой. А что делать холостяку?

Как правило, если мужчина – генератор идей – не станет жертвой собственного новаторства и не заработает язву, со временем он методом проб и ошибок вырабатывает свой собственный подход к приготовлению пищи, и тогда его рецепты становятся бестселлерами. Но риск, конечно же, велик.

Другая часть холостяков поступает иначе. Они очень скрупулезны и педантичны. Если в рецепте написано «1/8 часть лимона», они будут старательно делить лимон на восемь частей, чтобы потом взять одну. Если по рецепту надо взять два с половиной желтка, они будут тщательно отделять половину желтка.

Что труднее всего для мужчин, которые готовят самостоятельно? **Труднее всего понять суть приготовления пищи и постичь логику написания рецепта.** Они думают, что

женщины делают все на глазок, и считают, что приготовление пищи не требует большого ума. Это свойственно почти всем холостякам. Тут-то они и ошибаются. Просто женщина (так уж повелось!) знает намного больше о приготовлении пищи, чем мужчина, потому что она с детства слышит от мамы: «Это нужно готовить так, а это лучше приготовить так, потому что…». Поэтому понимание рецептов доступнее женщине, ведь в них много, как говорится, «по умолчанию». О чем умалчивают рецепты, мужчина не знает. Вернее, он даже не подозревает о том, что что-то в рецепте умалчивается. Например, каша. Женщины, в своем большинстве, знают, что обычную рисовую кашу или рис для гарнира нельзя мешать. Но откуда, скажите на милость, это знать мужчине? Поэтому рецепты кулинарных книг часто кажутся мужчинам написанными на другом языке (которым они не владеют).

Однако мужчины хорошо обучаемы, и если они что-то поняли, то им не нужно объяснять, где применить эти понимания.

Когда мы составляли логические схемы блюд, то хотели именно этого – четкого и ясного изложения самого процесса приготовления блюда. Вместе с тем такие схемы, хотя их и не очень много, служат своеобразным «разговорником». Например, что такое пассеровка? На схеме видно, что это – обжаривание продуктов, в основном овощей, на сковороде.

Конечно, женщины могут возразить, что обо всем этом рассказывается в теоретических разделах кулинарии. Вы хотите, чтобы мужчина их читал? Зачем ему эти женские глупости, когда он голоден? Он просто хочет взять кулинарную книгу, раскрыть ее на нужной странице, и приготовить аппетитное блюдо. Конечно, если он встретит незнакомое слово, откроет алфавитный указатель и поищет его. А если не найдет? Или если непонятного слишком много? Тогда он просто захлопнет книгу и поджарит мясо по своему разумению или выбросит его, пойдет в магазин и купит пельмени.

Мы постарались сделать рецепты понятными, объясняющими суть процесса. Соотнеся схему с рецептом, мужчина догадается, что обозначает тот или иной термин, и процесс освоения правил приготовления пищи пойдет легче. А что касается рецептов, мы уверены: мужчины способны придумать их великое множество.

Многие увлекаются этим процессом настолько, что делают его своим хобби или даже профессией. Такова общая тенденция в мире. И уже мужчины, готовящие самостоятельно, объединяются в клубы и делятся своим опытом. Многие телевизионные каналы устраивают специальные шоу на эту тему. Появилось много журналов, ориентированных на мужчин-кулинаров, печатаются

книги с кулинарными рецептами специально для мужчин. Надо добавить, что рейтинг таких телевизионных передач очень велик, а тиражи журналов постоянно увеличиваются. Мужчины находят удовольствие в том, что могут поколдовать на кухне и создать нечто особенное.

Кухня перестает быть крепостью для домохозяек и табу для мужчин. Социологи лишь гадают, ища разгадку этого феномена. Издревле ведение домашнего хозяйства и приготовление пищи считалось чисто женским занятием. Великий философ древности Конфуций писал: «Мужчине не должно появляться на кухне». Почему же все изменилось?

История рассказывает о многих мужчинах, которые увлекались кулинарией. Александр Дюма прославился не только приключенческими романами, но и кулинарной книгой, которая сегодня так же популярна, как и его роман «Три мушкетера». Профессионалы-повара, особенно знаменитые, действительно в большинстве – мужчины.

Но то – повара, профессия. А как же повар поневоле, то есть мужчина, который живет один? Что его заставляет готовить, когда индустрия полуфабрикатов сегодня вполне позволяет обойтись без этого?

Во-первых, пищу из полуфабрикатов мужчина может заказать и в бистро.

Во-вторых, мужчины, особенно холостяки, не враги своему здоровью, а полуфабрикаты, что бы ни утверждала реклама, далеки от понятия «здоровая пища». Пока, во всяком случае.

И в третьих, эмансипированные женщины сами их довели до этого. Никому не хочется слышать: «Я нужна тебе, чтобы стирать и готовить».

Самостоятельность мужчины действительно частично обеспечивается и декларируется его умением готовить.

И конечно же, доказать женщине, что нет такого занятия, в котором мужчина не может ее заменить, – это не последний аргумент. Не только же слабый пол стремится к независимости. Женщины захватили все «мужские» занятия, профессии и хобби, почему же мужчины не могут сделать то же?

В настоящее время все больше и больше мужчин находят удовольствие в приготовлении сложных блюд в выходные дни, а иногда и в будни после работы. В один из выходных дней все чаще на кухне заправляют мужчины. Кухня для многих мужчин становится местом самовыражения, местом раскрытия своих творческих способностей. Сейчас они не только хотят удивить домочадцев каким-то сложным блюдом, но и стремятся из обычных продуктов приготовить что-то оригинальное, для чего

требуется достаточно высокий уровень кулинарного мастерства. Мужчины готовят еще и потому, что хотят создать что-то действительно деликатесное, женщины же с давних времен готовили, чтобы накормить домочадцев. А это огромная разница!

Мужчина – новатор и изобретатель, поэтому он любит всякую новую технику на кухне. Только мужчина полностью использует возможности этой техники, создавая собственную, новую, кухню.

Холостяк, который начинает свое развитие на кухне как «кулинар поневоле», постепенно входит во вкус. Мы уверены, что каждый мужчина испытывал сложности в обращении с кастрюлями и сковородками, но ведь это не может быть причиной для женитьбы. Сидеть голодным – не хочется, к тому же и вредно. Да, все начинается с ситуации, когда мужчине приходится готовить самому.

В нашей книге вы найдете простые, недорогие и не требующие больших умственных, физических, акробатических и других усилий рецепты. Чем это закончится, зависит от вас. Может, кулинария станет вашим увлечением. Когда вы решите сменить статус холостяка на статус главы семьи, ваша избранница не сможет вас упрекнуть в том, что вы нуждались в кухарке. Она будет уверена, что вы женились на ней по другим соображениям, например по л ю б в и.

Вообще готовящий мужчина – это модно, это один из признаков истинного джентльмена. Как привлекателен мужчина на кухне! Глаза горят, на лице загадочная улыбка – мужчина готовит!!! Он обязательно создаст нечто необыкновенное! Мужчина – повар, а не кухарка.

Отбросьте все сомнения, вооружитесь нашей книгой, купите красивую посуду и столовые приборы и порадуйте себя, любимого, кулинарными шедеврами собственного сочинения. Начните с приготовления блюд попроще. Будьте уверены – У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! ТВОРИТЕ!

И сразу возникает вопрос: из чего готовить?

ТОСТ

Мой друг! Не гонись за женщиной, как за ушедшим трамваем. Помни: сзади идет следующий трамвай. Так выпьем же за то, чтобы трамваи ходили чаще!

АНЕКДОТЫ

– Верно, что женатые мужчины живут дольше холостых?

– Верно. Им жизнь кажется бесконечно длинной.

В пабе клиент подзывает официанта:
– Почему у меня в бокале одна пена?
– Значит, это хорошее пиво.
– Да, но я сюда пришел пить, а не бриться.

ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ

– Советы для всех
Читайте надписи на этикетках
Обозначение добавок
Об упаковке
О купонах и распродажах
Кратко о весе и весах
– Молочные продукты
– Мясные продукты
– Рыба и морепродукты
– Птица и дичь
– Яйца
– Консервы, полуфабрикаты и готовые приправы
– Овощи и фрукты

Слово «этикетка» произошло от слова «этикет», которое первоначально имело значение «ярлык, надпись, небольшое сообщение на бумаге, прикрепленное к чему-то», и только в XVIII веке оно приобрело привычное для нас значение «кодекс поведения».

Современные этикетки появились с развитием рынка, с усилением конкуренции. Продовец, чтобы повысить спрос на свой товар, должен был чем-то выделить его, украсить. И сегодня чем ярче этикетка, краше упаковка, тем выше вероятность того, что наш взгляд остановится на этом товаре.

Для того чтобы улучшить вкус продукта, увеличить срок его годности, придать более привлекательный вид, применяют всякие добавки, консерванты, загустители, усилители вкуса и так далее. Они часто имеют очень длинные названия, поэтому решили заменить их буквой ***Е*** *– первой буквой от слова* ***Европа****. После буквы* ***Е*** *стоит трех– или четырехзначное число.*

До второй половины XIX века сыроварения в России не было, сыры привозилии из-за границы. Первый сыроваренный завод был построен в 1795 году в Тверской губернии, но началом отечественного сыроварения надо считать 1866 год, когда заботами видного общественного деятеля Н. В. Верещагина (брат известного художника) была основана первая артель сыроваров. Офицер флота, он, не оставляя службы, окончил естественный факультет Петербургского университета, а выйдя в

отставку, занялся сельским хозяйством. Под руководством иноземного мастера он восемь месяцев работал учеником сыровара, затем изучал сыроварение в Швейцарии. Вернувшись в Россию, он организовал сыроваренный завод.

Этикетом предусмотрена определенная последовательность подачи

блюд: сначала предлагают холодную закуску (или закуски), за ней сле-

дует горячая закуска, а после них – первое блюдо, например суп, за-

тем – вторые горячие блюда (вначале рыбное, а после – мясное) и,

наконец, десерт – сладкое блюдо, а за ним – фрукты.

В.И. Астафьев
«Энциклопедия хозяйки»

Советы для всех

Свойства продуктов необходимо знать, чтобы правильно подобрать их для приготовления желаемого блюда. Каждый из нас хотя бы один раз сталкивался с проблемой недоброкачественных продуктов. Сыры, колбасы, консервы, мясо, рыба, с виду такие свежие и аппетитные, могут оказаться просроченными и разочаровать нас в самый неподходящий момент.

Мужчины часто покупают полуфабрикаты. И действительно, это выгодно, экономит время и упрощает процесс приготовления пищи. Однако приходится покупать разные продукты, иногда такие, о которых прочел в книге только название. Какими должны быть продукты, которые вы покупаете? Из чего они состоят? Как их выбирать?

Что покупать впрок, а что не может храниться долго?

Перед тем как характеризовать различные группы продуктов, дадим несколько универсальных советов.

Читайте надписи на этикетках. Это простой, но очень полезный совет, вроде совета: мойте руки перед едой. На этикетках можно прочесть массу всякой полезной информации. Особенно между строк. Не удивляйтесь, если эта информация не совпадает с рекламным проспектом, посвященным данному продукту.

Что можно узнать, рассматривая упаковку? Добросовестный производитель не жалеет денег на качественную упаковку. Он знает, что упаковка с размытыми буквами или орфографическими ошибками покупателя отпугнет. Сведения, которые можно найти на упаковке, и само оформление этикетки или упаковки имеют две цели:

– первая – показать, что это за продукт;

– вторая – заставить вас купить его.

Точнее, упаковка должна вас убедить в том, что продукт вам действительно нужен и что он хорошего качества. Изготовители *не имеют права не указывать некоторые сведения и не имеют права писать неправду*. Вся проблема потребителя заключается в том, что создатели упаковки могут применять всякие хитроумные приемы, чтобы обмануть вашу бдительность.

Замечено, что человек в первую очередь обращает внимание на правый верхний угол лицевой стороны упаковки. Там-то производитель и помещает все основные надписи, заставляющие вас купить его товар. А состав и основные характеристики продукта прячет на другую сторону упаковки или наносит их

особо мелким шрифтом.

Самый простой пример: на этикетке нарисован яркий подсолнух, а масло – рапсовое. То, что оно рапсовое, написано мелким шрифтом, и вы, естественно, сами виноваты, если купили его вместо подсолнечного. Или крупным шрифтом сообщается, что в подсолнечном масле витамина Е в 12 раз больше, чем в оливковом. Самое интересное, что это правда. И характерно для любого подсолнечного масла, независимо от его марки. Но не все об этом знают и расхватывают чудо масло.

Второй пример: надпись «Без консервантов», но с добавками, которые обозначены на упаковке, как положено, согласно классификации всякими буквами А, ЕЕ и так далее с индексами. Это и есть в большинстве случаев вкусовые добавки и консерванты, просто они называются по-другому. А к категории консервантов относятся совершенно иные вещества. Расшифровку маркировки мы приведем чуть позже.

Еще пример: надпись «Экологически чистый продукт» вообще ничего не значит. Дело в том, что ни в одном государственном документе нет этому определения. Значит, такую надпись можно применить куда угодно. Продукты, которые могли бы претендовать на такую надпись, должны выращиваться в дебрях сибирской тайги без удобрений и хлорированной воды, а животные должны пастись на абсолютно диких пастбищах без кормовых добавок и лекарств. Сие, сами понимаете, невозможно.

К этому разряду относится и надпись «По новой технологии».

Такой пример: надпись «Легкие жиры». Те, кто хочет похудеть, пусть не думают, что речь идет о низкой калорийности продукта. Легкие – значит растительные! Масло сливочное легкое – это не что иное, как масло бутербродное или масло сливочное с добавлением растительного. Оно легче усваивается (если это не маргарин), но гораздо калорийнее обычного крестьянского сливочного масла. Нет продукта калорийнее, чем майонез.

Или надпись на бутылках с растительным маслом: «Без холестерина». Однако в растительном масле просто не может быть холестерина, так как он находится только в продуктах животного происхождения!

Как же купить настоящее сливочное масло? Возьмите пачку в руки и найдите на ней текст написанный очень мелкими буквами: «Состав…». Если стоит: «Состав – рафинированные растительные жиры…» – тут же откладывайте в сторону: это маргарин. Если написано: «Состав – высококачественные натуральные сливки…», покупайте смело. Еще один показатель – содержание жира. В масле его на 100 г – примерно 83 г, в маргарина меньше.

Внимание! *Если на этикетке есть надпись «Продукт прошел сертификацию», то он уж точно безвреден.*

Итак, на упаковке могут быть:
– название продукта;
– срок изготовления;
– срок реализации;
– вес;
– место изготовления;
– исходный продукт;
– желательные условия хранения;
– химический состав и калорийность;
– номер и серия партии продукта;
– иногда сведения об упаковщике;
– иногда сведения о способе приготовления и даже рецепты;
– ГОСТ или ТУ;
– всякие дополнительные сведения.

В Европе и Америке уже пришли к тому, что обязательными сведениями являются количество алкоголя или сахара в продукте. Нам до этого еще далеко, но уже можно встретить и такие пометки.

Внимание! *Если продукт изготовлен в России или СНГ, то такая надпись может быть некорректной, поскольку эти параметры не входят в список контролируемых. Но чаще всего они все же соответствуют действительности.*

Различайте надписи «Срок изготовления» и «Срок реализации». Если надписи «Срок изготовления» нет, задумайтесь, стоит ли покупать этот продукт.

На всех без исключения продуктах должен стоять год, месяц, день изготовления и способ хранения (температура, влажность). Для герметически упакованных продуктов указываются еще сроки до и после вскрытия упаковки. На скоропортящихся продуктах пишут: «Использовать до…».

Следует различать срок годности и срок хранения. Срок годности пищевых продуктов определяет производитель: в течение этого срока он отвечает за качество своей продукции. После истечения срока годности продукт в пищу непригоден и подлежит уничтожению. Когда истекает срок хранения, продукт пригоден к употреблению, просто теряет какие-то свои свойства.

Еще один важный показатель: сделана продукция по государственному стандарту (ГОСТ) или по техническим условиям (ТУ). ГОСТы разрабатывают ведущие отраслевые

институты совместно с производителями, учитывая последние достижения отечественной и зарубежной науки и практики. Отечественные производители могут изготавливать продукцию по ТУ со своим наименованием и своим составом. В такой продукции, как правило, много пищевых добавок. Любой производитель может разработать собственные ТУ. Стандарты являются добровольными, то есть каждый производитель сам выбирает, изготавливать ему продукцию по ГОСТу или по ТУ.

Часто на этикетках стоят награды за победы в авторитетных конкурсах: чем больше медалей, тем товар качественнее. Например, вода питьевая негазированная «Минская» имеет три медали «Лучшая питьевая вода» на международных конкурсах в Москве в 2001, 2003, 2004 годах.

Обозначение добавок. Все добавки делятся на: разрешенные, запрещенные и опасные.

Разрешенные добавки:

Е100-Е182 – красители. Они усиливают или восстанавливают цвет продукта.

Е200-Е299 – консерванты, которые повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков, бактериофагов, химические стерилизующие добавки при созревании вин, дезинфектанты.

Е300-Е399 – антиокислители. Они защищают продукты от окисления, например от прогоркания жиров и изменения цвета.

Е400-Е499 – стабилизаторы, сохраняют заданную консистенцию; загустители, повышают вязкость.

Е500-Е599 – эмульгаторы, создающие однородную смесь несмешиваемых фаз, например воды и масла.

Е600-Е699 – усилители вкуса и аромата.

Е900-Е999 – пеногасители. Они предупреждают или снижают образование пены.

В эти группы, а также в новую группу Е1000 входят глазирователи, подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности и другие добавки.

Запрещены в России:

Е121 – краситель цитрусовый красный 2.

Е123 – красный амарант.

Е240 – консервант формальдегид.

Не разрешены в России. Запрет этих добавок связан с тем, что еще не завершен весь комплекс испытаний: Е103, Е107, Е125, Е127, Е128, Е140, Е153-155, Е160d, Е160f, Е166, Е173-175, Е180, Е182, Е209, Е213-219, Е225-228, Е230-233, Е237, Е238, Е241, Е263, Е264, Е282, Е283, Е302, Е303, Е305, Е308-314, Е317, Е318, Е323-325, Е328, Е329, Е343-345, Е349-352, Е355-357, Е359,

E365-368, E370, E375, E381, E384, E387-390, E399, E403, E408, E409, E418, E419, E429-E436, E441-444, E446, E462, E463, E465, E467, E474, E476-480, E482-489, E491-496, E505, E512, E519, E521-523, E535, E537, E538, E541, E542, E550, E554-557, E559, E560, E574, E576, E577, E580 E622-625, E628, E629, E632-635, E640, E906, E908, E909-911, E913, E916-919, E922, E923, E924b, E925, E926, E929, E943a, E943b, E944-946, E957, E959, E1000, E1001, E1105, E1503, E1521.

Опасные добавки. Канцерогены: E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211, E213-217, E240, E330, E447.

Вызывающие заболевания желудочно-кишечного тракта: E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461-466.

Аллергены: E230, E231, E232, E239, E311-313.

Вызывающие болезни печени и почек: E171-173, E320-322.

Наиболее вредны для здоровья **синтетические красители** и **консерванты**. Поэтому не следует употреблять продукты питания с неестественно яркой окраской и большим сроком хранения.

НЕ ОКРАШИВАЮТ: минеральную воду, питьевое молоко, сливки, кисломолочные продукты, растительные и животные жиры, яйца, муку, крахмал, макароны, сахар, рыбу и морепродукты, соки и нектары, какао, кофе, чай, шоколад, вина, зерновую водку, сыры, мед, продукты детского питания.

Консерванты НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ вводить в продукты массового потребления: муку, хлеб, молоко, свежее мясо, диетические продукты, продукты с обозначением «Натуральные», продукты для детского питания.

Об упаковке. В последнее время в продаже появилось слишком много различных соков и минеральных вод в пластиковых упаковках (бутылках). Для производства такой упаковочной тары для пищевых продуктов широко применяется *бисфенол А* (BPA).

Ученые США пришли к выводу, что данный материал негативно влияет на развитие мужских гениталий. По утверждению ученых, даже небольшое количество бисфенола в воде оказывает негативное влияние. Однако исследования, проведенные по заказу производителей пластиковых изделий, говорят о том, что бисфенол безопасен. А результаты независимых исследований показывают, что воздействие бисфенола на зародыши мужского пола проявляется, по меньшей мере, в сокращении количества активных сперматозоидов и в замедленном развитии простаты и яичек. Американский ученый Хант доказала: бифенол влияет на изменение структуры ДНК, что передается по наследству. Этот вопрос рассматривал и комитет

безопасности ЕС и сократил максимально допустимое содержание бисфенола в пищевых продуктах в 5 раз.

Английские ученые утверждают, что бисфенол – одна из причин возникновения рака. Особенно внимательны должны быть мужчины, так как в большинстве случаев на первом месте оказывался рак простаты. Для прекрасной половины человечества бисфенол А тоже небезопасен, так как его попадание в организм чревато развитием рака груди.

До недавнего времени в бутылочках, изготовленных из материала, в состав которого входит бисфенол, выпускалось и детское питание.

Продукты, упакованные в виниловую оболочку, тоже небезопасны, потому что в состав винила входят *фталаты*, которые негативно влияют на наличие половых функций у новорожденных мальчиков. Фталаты могут оказывать негативное влияние на развитие репродуктивной системы мальчиков и вести к бесплодию.

Вакуумная упаковка (чего желать лучшего!) способствует сохранности продукта и препятствует проникновению микробов. Достоинства вакуумной упаковки хорошо известны: она значительно продлевает сроки хранения продукта, способствует сохранению его веса в процессе хранения и реализации, обеспечивает соблюдение высоких гигиенических норм. Для получения желательной микрофлоры, упаковка должна выдерживать полную откачку воздуха – не менее 95 %.

Однако покупая красиво нарезанные кусочки колбасы, рыбы или сыра в вакуумной упаковке, задумайтесь, будет ли владелец супермаркета отправлять в нарезку хороший кусок мяса или колбасы. Известно, что производители помещают в вакуумную упаковку мясные продукты не очень высокого качества.

Как отмечают специалисты из института эпидемиологии и гигиены, новые способы упаковки и хранения продуктов «разбудили» ранее неизвестные болезни. Очень часто не соблюдаются нормы и условия хранения «вакуума» по срокам. В принципе человек может внезапно заболеть непонятно от чего, а причина – инфекция из вакуумной упаковки. Самым уязвимым продуктом в этом отношении является мясо, за ним следуют рыба и сыры.

К упаковкам можно отнести и о б о л о ч к и колбас и сыров. И несмотря на то, что существует опасность перехода токсичных примесей из оболочки, изготовленной из *поливидена*, разрешено использовать этот полимер для упаковки продуктов питания.

Как посуда, так и упаковка продуктов вводит дополнительный фактор риска в нашу жизнь. Однако без нее не

обойтись, и остается надеяться на свою образованность, а также на то, что качество упаковки будет постоянно повышаться.

О купонах и распродажах. Крючок, на который попадаются покупатели, чаще всего – это недобросовестная р а с п р о д а ж а. Чаще всего распродажа в продуктовых магазинах связана с тем, что истекает срок реализации продукта. Если вы видите, что до истечения этого срока осталось несколько дней, и согласны употребить данный продукт до его истечения, тогда все в порядке – довольны и вы, и продавец. Однако бывает, что покупатель об этом не догадывается, чему способствуют разные хитрости: заклеивание липким ценником даты изготовления или даже смена этикеток и подделка документов.

Видите распродажу – постарайтесь выяснить ее причину!

В ряде случаев продаваемая продукция уже забракована по результатам экспертизы или как контрафактная. И если вы получите отравление или продукт окажется не таким, как вы ожидали, сами будете виноваты.

Купоны – это не то, из-за чего стоит приобретать продукт. Многие ли из ваших знакомых на них что-либо получали или выигрывали? Конечно, затоваривание складов вынуждает освобождаться таким образом от залежалого товара, но если речь идет о продуктах питания…

Экономия же ничтожна и часто только кажущаяся. Например, огромный пакет каких-то макарон – зачем он вам нужен? Но если это макароны, то еще ничего… А если это йогурт или, скажем, консервированный тунец, который не может быть использован позднее следущего месяца?

Даже пачка стирального порошка, купленная в большой упаковке, немного дешевле – «вы экономите» – да, но только расходуете этот порошок, не жалея, даром ведь! А в остальных случаях примитивный подсчет покажет, что никакой экономии нет, и цена «большого батончика Марс» – это та же самая цена, как за обычный батончик в пересчете на граммы. Или вы экономите… рубль на двадцати штуках.

Однис вообще претит, что распродажа как таковая может влиять на их планы по приобретению чего бы то ни было. Однако другие находят интерес именно в том, чтобы как можно дешевле покупать хорошие продукты или вещи. Как хобби, это занятие ничем не хуже любого другого. Однако отметим еще один факт: во время распродажи вы неизбежно закупаете массу других, часто ненужных вещей и продуктов, в результате экономия может оказаться разорительной.

Кратко о весе и весах. На эту тему у каждого достаточно своих наблюдений. И все же несколько совсем простых

рекомендаций:

– продукты, упакованные в магазине или на предприятии-изготовителе, всегда можно взвесить на контрольных весах, которые должны быть в каждом магазине. Их отсутствие – серьезное нарушение правил торговли. Если их нет, ТРЕБУЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ, наличие которой также является обязательным;

– самые распространенные весы – электронные. Когда вам взвешивают продукт, проследите за тем, чтобы в окошке «Цена» все время светилась цена продукта, который вы покупаете. Иногда ловкость рук позволяет включать другую цену, и потом показывать вам пальцем на стоимость;

– отсюда следует простой вывод: не зевайте, и не давайте себя отвлекать, не глазейте на продавщицу и не стройте ей глазки – она на работе. Хотя встречаются индивидуумы, которые умеют одновременно следить за руками и охмурять девушку. Если охмуряют вас – будьте бдительны! В случае, если вы решите познакомиться с девушкой, ваша бдительность только добавит вам очков;

– обращайте внимание на сортность товара. Бывает, что на прилавке разносортные куски лежат вперемешку. Что касается мяса или колбасы, то ничего не стоит всучить вам продукт более низкого сорта по цене высшего. Этот процесс также происходит во время взвешивания;

– имейте в виду, что хвостики от колбасы, прищепки-скрепки, упаковка и заветренный или засохший срез сыра или колбасы (а вы и не знали!) так же, как и гнилые овощи, не должны входить с оплачиваемый вес.

Эти несложные правила значительно облегчат вашу жизнь.

Следующим уроком будут сведения о продуктах, которые вы покупаете.

Молочные продукты

Молоко. Это один из важнейших продуктов питания. В нем содержится более 200 необходимых для жизни человека легкоусваиваемых веществ, в том числе белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все компоненты хорошо сбалансированы, поэтому легко и полностью усваиваются организмом человека. В молоке содержится воды 85–89 %, белков – 2,8–4, жира – 2,9–6 %, молочного сахара остатка от 10 до 15. Энергетическая ценность 100 мл молока жирностью 3,2 % – 58 ккал, или 243 кДж.

Сметана. Свежая сметана имеет однородную густую консистенцию ровного белого или желтоватого цвета, кисловатого вкуса, но без кислого запаха, водянистых расслоений и твердых комков. Появление на поверхности сметаны сыворотки говорит о нарушении технологии производства. Несвежая сметана горчит, имеет затхлый запах, расслаивается, выделяя сыворотку. Перемерзшая и оттаявшая сметана становится невкусной, комковатой, на поверхности образуется жидкость.

Творог. Свежий творог имеет белый или слегка желтоватый цвет, приятный кисловатый запах и вкус. Хороший творог не слишком сухой, не комковатый, не слишком влажный, не перенасыщен сывороткой, без свалявшихся комков.

Недоброкачественный творог пахнет плесенью, неприятен на вкус, осклизлый.

Сыр. Сыр – это уникальный продукт. Готовый сыр по своей энергетической ценности занимает одно из первых мест среди разнообразия продуктов, известных человеку. Углеводов у сыра больше, чем в овощах, а жиров больше, чем в мясе, белка – чем в яйцах. Надо сказать, что далеко не все фрукты содержат такое обилие витаминов как готовый сыр. В нем около 50 различных элементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека. Главные из них – кальций, фосфор, калий – помогают укреплению костных и мышечных тканей, способствуют деятельности мозга. Сыр – это продукт роста и развития.

В основе названия «сыр» лежит греческое слово «формос», что в переводе означает «корзина». Дело в том, что раньше сыры отжимали в корзинах, сплетенных из ивовых прутьев.

Сыр, у которого есть трещины, различные включения молочнистого свойства, покрытые, пусть частично, плесенью, можно отнести к разряду некондиционных сыров. Исключение составляют сыры типа Рокфор, у которых подобные признаки свидетельствуют о зрелости продукта.

Сыр Рокфор – родоначальник сыров, отличающихся особенно изысканным вкусом, который дает привитая в сырное тесто плесень. Это один из видов голубых сыров, даже сама плесень полатыни называется a penicilinium rokforty.

Существует великое многообразие сыров: от маленьких – всего несколько сантиметров в диаметре (Бэль) – до весящих несколько тонн (Чеддер в Канаде), от твердого сушеного софолкского сыра до армянского чечила, который, созревая, может вытягиваться в длинные тонкие нити.

Сыры классифицируются на: твердые, мягкие, голубые, рассольные, свежие, плавленые.

К *твердым (прессованным) сырам* относятся: Российский, Пошехонский, Костромской, Канталь, Чеддер, Комтэ, Радамер, Голландский, Швейцарский, Эдам, Гауда, Эмменталь. Для удаления сыворотки сырное тесто прессуется и формируется около восьми месяцев. Некоторые сыры из этой группы подвергаются тепловой обработке при температуре 60 °С. Сверху такие сыры покрыты полимерной пленкой, воском или парафином.

К твердым сырам подают легкие сухие белые, красные марочные вина, киви, ананас, вишню.

К *мягким (непрессованным)* сырам относятся: Охотничий, Манстэр, Камамбер, Смоленский, Сэн-Марселин, Бри, Лимбур, Сэн-Мор, Медынский, Пон л'Эвек. В течение нескольких дней влага из сырного теста испаряется естественным путем. Такие сыры не бывают слишком большими, иначе сырное тесто сильно спрессуется под давлением своей массы. Часто сыры делаются с вживлением особого вида плесени, которая придает сырам своеобразный запах и образует съедобную корочку, иногда – с применением козьего и овечьего молока.

Мягкие сыры подают в качестве десерта к сухим белым и розовым виноградным винам, шампанскому, а также фрукты – сладкий инжир или сочные груши.

В сырное тесто при дозревании *голубых (с пятнышками)* сыров внедряют культуры специальной плесени, придающие сырам кисловато-пряный запах. Сырное тесто испещрено голубыми прожилками и пятнышками плесени. Делаются такие сыры в основном из коровьего молока, лишь рокфор – из овечьего молока при температуре 60 °С. При созревании сыры прокалывают иглами, чтобы плесень проникала в сырную массу.

К голубым сырам относятся: Блё де Брэс, Рокфор, Сэнт Агюр, Блё д'Оверен, Сэн-Агюр, Фурм д'Амбэр, Блё де Кос.

Идеальное сочетание – сухие терпкие красные вина, виноград.

Рассольные сыры вызревают от нескольких дней до нескольких недель. Они отжимаются, прессуются, некоторые сыры раскатываются и затем прессуются слоями. Могут выдерживаться слоями в рассоле, после чего подсушиваются и коптятся. Готовят из овечьего молока. Сулугуни в процессе производства подогревается и становится волокнистым.

К рассольным сырам относятся: Адыгейский, Брынза, Сулугуни, Чанах, Нарочь.

Рассольные сыры подают как самостоятельную закуску к белым винам.

К *свежим* сырам можно отнести: Геленджикский, Сливочный, Шавру, Тартар, Пети-Сюис, Чайный, Деми-Сель. После введения молочнокислых бактерий тесто не подвергается никакой дополнительной обработке, но иногда добавляются пряные травы или измельченные орехи. Сыры имеют творожистую консистенцию, часто готовятся из овечьего или козьего молока.

Свежие сыры хорошо сочетаются с легкими белыми винами кисловатого вкуса.

К *плавленым* сырам относятся: Рамболь, Кири, Дружба, Острый, Кисломолочный, Киевский, Янтарь. Они получаются путем плавления твердых сыров с добавлением сметаны или сливок, а также шоколада, орехов, пряностей, фруктовых сиропов. Сыр надежно упакован и может храниться долгое время.

Плавленые сыры идеально сочетаются с сухими красными и креплеными белыми винами, с бананами.

Пратически со всеми сортами сыра идеально сочетаются орехи. А вот сливочное масло допустимо подавать только к голубым сырам.

Кефир, йогурт, ряженка, ацидофилин, молочные пудингии другие подобные продукты. Это результат кисломолочного брожения с разными культурами молочнокислых бактерий. Они различаются степенью активности этих бактерий. Культура живая или нет, проверяется просто: берете стакан молока, кладете в него ложку йогурта, и через день у вас должен в теплом месте получиться такой же продукт, то есть молочнокислые бактерии, характерные для данного продукта, размножились. Если молоко просто скисло, значит, культуры бактерий к живым отнести нельзя. Скорее, продукт просто содержит консерванты, иначе как срок его хранения может быть около трех месяцев?

Эти продукты полезны и относительно дешевы. Их не нужно готовить. И, как вы уже поняли, можно устроить на кухне мини-завод по производству самого свежего йогурта с живыми культурами. Только не забывайте оставлять каждый раз порцию

йогурта для новой закваски.

Однако часто в йогурт добавляют желирующие вещества и эмульгаторы из числа синтетических добавок. Йогурт с желатином – это молочный пудинг.

Разумеется, продукт не должен иметь неприятного гнилостного запаха или каких-то еще не соответствующих ему запахов, не должен использоваться после указанного срока реализации, упаковка его должна быть целой.

АНЕКДОТ

– Гарсон! Вы какой сыр мне принесли? Я просил швейцарский, а это голландский!

– А вам с ним разговаривать?

Мясные продукты

Мясо и мясные продукты являются важнейшими продуктами питания, так как содержат почти все необходимые для человека минеральные вещества. Мясо – главный источник белков. Физиологическая норма потребления мяса в год на человека составляет 75 кг. В состав мяса входят: вода – 52–78 %, белки – 16–21, жиры – 0,5, углеводы – 0,4–0,8, экстрактивные вещества – 0,7–1,6 %, фермелин, витамины A, D, PP, группы B. Энергетическая ценность 100 г мяса в зависимости от вида, возраста животного составляет в среднем 90-489 ккал, или 377-2046 кДж. Мясо полезно всем в молодом возрасте. Отварная говядина дает энергию. Однако она приводит к отложению солей.

Для приготовления мясных блюд лучше всего употреблять мясо молодых животных. Его легко отличить по цвету: светло-розовый цвет, как правило, имеет мясо молодых животных, а темно-красный, почти бордовый – старых животных. Если прожилки практически отсутствуют или имеют незначительный объем и ярко-белый цвет, мы имеем дело с мясом молодого животного. Чем больше жира темно-желтого цвета, тем старше животное. Когда нет уверенности в абсолютной свежести мяса, его лучше варить, а не жарить, поскольку при длительной варке бактерии, которыми оно может быть заражено, гибнут. Поджаривание не гарантирует полной гибели находящихся в толще мяса болезнетворных микробов.

Говядина, свинина, баранина обладают прекрасными кулинарными качествами. Мясо легко комбинируется с различными продуктами; крупами, макаронными изделиями, овощами. В мясе наряду с белками и жирами содержатся вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков, благодаря чему способствуют лучшему усвоению мяса и другой пищи. Поскольку мясо оказывает кислотообразующее действие, оно всегда дополняется гарнирами из овощей, свежими салатами, фруктами.

Определить свежесть *замороженного мяса* трудно, но возможно. Достаточно накалить на огне зажигалки кончик иглы и воткнуть его в мясо. Если вы ощутите запах гнилого мяса, значит, вам продают плохой товар. Если пахнет просто пригоревшим мясом, все в порядке – покупайте.

Доброкачественное замороженное мясо на ощупь твердое и при простукивании издает ясный звук. Мороженое мясо не имеет специфического мясного запаха. Даже при незначительном

нагревании (если приложить палец) образуется ярко-красное пятно. Цвет дважды замороженного мяса на поверхности темно-красный, а на разрезах – вишнево-красный. При согревании пальцем цвет такого мяса не изменяется.

Несвежесть мяса можно обнаружить при пробной варке, иногда при прокалывании разогретым ножом куска мяса, так как при нормальном запахе наружного слоя, внутри может начаться процесс гниения. Но как определить свежесть сырого или мороженого мяса?

Доброкачественным мясо будет если:

• покрыто тонкой корочкой бледно-розового или красного цвета;

• при ощупывании поверхности мяса рука остается сухой;

• на разрезах мясо не прилипает к пальцам;

• консистенция мяса плотная, а ямка, образующаяся при надавливании пальцем быстро выравнивается;

• запах мяса и жира приятный.

Если вы приобретаете мясо и сомневаетесь в его свежести, ущипните его. Если след от щипка сразу исчез, то мясо свежее. Если же это место продолжает топорщиться или слишком медленно восстанавливает прежнее состояние, скорее всего продукт пролежал достаточно долго. Свежесть мороженого мяса можно определить по цвету: несвежее мясо тусклого цвета с желтизной.

Внутренние органы животных, или *субпродукты,* – легкие, почки, печень, сердце – портятся гораздо быстрее, чем мясо, поэтому их необходимо сразу употреблять.

Чтобы кожа с языка быстрее и легко снималась, горячий язык нужно на короткое время окунуть в холодную воду и тотчас снять кожу. Почки надо разрезать пополам и вымачивать в холодной воде 1–2 ч. Легкие и сердце необходимо лишь обмыть холодной водой. Вымя нужно разрезать и вымачивать в холодной воде 3–4 ч, а желудок вывернуть, тщательно обмыть, ошпарить кипятком, соскоблить пленку и вымачивать, сменяя воду, 6–8 ч.

АНЕКДОТ

В ресторане:

– Уже сорок пять минут я пытаюсь разрезать этот бифштекс!

Официант:

– Не беспокойтесь, мы работаем до часу ночи.

Рыба и морепродукты

Рыба, и прежде всего морская, питающаяся целебными морскими водорослями, очень питательна и полезна, а потому незаменима в рационе человека. Она богата жизненно важными веществами: белком, витаминами А и D, кальцием, фосфором, лецитином, йодом, железом. Содержание жира в рыбе колеблется от 0,1 до 30 % веса рыбы. Питательная ценность жира рыбы велика, она определяется хорошей усвояемостью. Жир благотворно влияет и на вкусовые, и на кулинарные качества рыбных продуктов. Отличные по вкусу рыбы – осетровые, лососевые, угри и другие, – как правило, характеризуются и высоким содержанием жира. Рыбу можно варить, припускать, тушить, жарить, запекать – это определяет огромное разнообразие рыбных блюд.

Другие морепродукты – *крабы, раки, морские гребешки, трепанги, кальмары, мидии, устрицы, креветки и полуфабрикаты из них* – также продукты с высоким содержанием белка.

Многие из них – экзотика для нас. А экзотика – это всегда интересно. Смело покупайте кальмары, мидии, устрицы, креветки и прочие продукты. В нашей книге вы найдете рецепты, как и что из них можно приготовить.

Существуют различные способы определения качества рыбы. Разогретый в кипятке нож нужно воткнуть в толщу мороженой рыбы, а затем быстро поднести к носу – по запаху можно сразу определить качество рыбы. Аналогично для определения качества соленой и копченой рыбы пользуются деревянной шпилькой, которую в толще рыбы надо повернуть несколько раз, а затем тоже поднести к носу.

Мороженную рыбу можно считать доброкачественной, если на ней нет следов ушибов и пятен от ушибов, чешуя такой рыбы должна плотно прилегать к коже. У бесчешуйных рыб кожа должна плотно прилегать к телу и быть гладкой. При оттаивании мясо не должно отставать от кости. Если постучать по замороженной рыбе, звук должен быть звонким и чистым. Если у рыбы покров темный и тусклый, значит, ее оттаивали и замораживали несколько раз. После размораживания она выглядит как губка – сухая и безвкусная.

Свежая рыба (парная, охлажденная) должна быть покрыта прозрачной слизью, брюшко не раздуто. Чешуя у рыбы должна быть гладкая, чистая, блестящая, плотно прилегать к телу, глаза прозрачные, блестящие, выпуклые, упругие. Жабры без слизи, светло– или темно-красного цвета, иметь свежий, характерный

рыбный запах.

Живая рыба должна быть подвижной, жабры равномерно и мелко подниматься и опускаться, на чешуе не должно быть пятен и повреждений. Выбирая рыбу в аквариуме, обратите внимание на то, чтобы она плавала в толще воды.

При нажатии пальцем на тело охлажденной рыбы не должна образовываться ямка, а если образовалась, то должна быстро и целиком исчезать. В воде такая рыба тонет.

Мясо рыбы горячего копчения по цвету и консистенции должно напоминать мясо жареной или вареной рыбы и должно легко отделяться от кости. У рыбы холодного копчения мясо должно хорошо прилегать к кости, быть плотным и твердым без неприятного запаха. Кожа должна быть сухой и золотисто-коричневого цвета. Вяленая рыба должна быть без плесени и затхлого запаха.

Птица и дичь

Мясо птицы обладает хорошими вкусовыми качествами, легко переваривается, содержит много полноценных белков, жир, который имеет невысокую температуру плавления и легко усваивается организмом, минеральные вещества (калий, натрий, фосфор, железо, медь), витамины (B_1, B_2, PP, A), экстрактивные вещества.

Куры – дежурный продукт для многих. *Мясо курицы* легко усваивается. Его усвояемость составляет 93 %. Бульон из кур ароматный, богатый экстрактивными веществами. Мясо относится к деликатесным продуктам питания. Курятина – очень полезный диетический продукт при условии, что курицу кормили экологически чистыми кормами, зерном, не стимулировали гормонами и химическими добавками. Бульон из такой курятины (если его варили не из голов, лапок, крыльев – они вызывают отложение солей) полезен для печени, дает много энергии.

Трудно усваивается *мясо жирного гуся*. Кстати, в мясе гусей и уток содержится около 45–55 % жиров.

Основными показателями качества домашней птицы являются ее упитанность и возраст. Так, из молодой птицы можно приготовить жареное или отварное мясо и прозрачный бульон, а из старой – рубленные котлеты. Возраст курицы нетрудно определить по цвету кожи и состоянию ножек. У старой курицы грубая желтая кожа и жир имеет ярко выраженный желтый оттенок, в отличие от жира молодых тушек. Кожа молодой птицы имеет белый цвет, на ней отчетливо видны синие прожилки, особенно под крыльями. Жирность курицы тоже можно определить по виду кожи под крылышком: если она желтоватая, значит, птица жирная, а если синеватая – то худая.

Индейка – любимая американская птица, обладает величиной гуся и диетическими качествами курицы. Правда, ее мясо жестче, чем куриное, и в отварном виде индейка вам не понравится. Однако ее можно готовить так же, как и молодую говядину. Бульон из индейки тоже неплох.

Дичь обычно продается с перьями. В настоящее время в связи с появлением птичьего гриппа дичь лучше не употреблять вообще. Но некоторые птицы, относящиеся к этой категории, выращиваются в специальных питомниках, и их мясо можно употреблять. Это фазаны, перепела. Однако при покупке нужно обязательно выяснить происхождение птицы.

Наилучшим показателем при определении возраста дичи является кожа на ножках: на ножках старой птицы кожа покрыта

грубой жесткой чешуей, а на нижней части ножки есть известковые наросты.

Молодую дичь распознают по тонкой коже под крылышками, а куропаток – по перьям: у молодой птицы перья остроконечные, у старой – закругленные. Если под крылышками заметны зеленоватые или синеватые пятна либо перо птицы начинает мокнуть, значит, дичь несвежая.

АНЕКДОТ

На рынке.

– Скажите, чем вы кормили свою курицу?

– А почему это вас интересует?

– Я тоже хочу так похудеть.

Яйца

В яйцах содержатся все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека. Яйцо курицы содержит воды 74 %, белков – 12,6, жиров – 11,5, углеводов – 0,6–0,7, минеральных веществ – 1 %, а также витамины А, Е, B_1, B_2, B_6, РР. Энергетическая ценность 100 г куриных яиц составляет 157 ккал, или 657 кДж. Столовые яйца в зависимости от способа и срока хранения подразделяются на *свежие, холодильниковые* и *известкованные*.

Чтобы определить свежесть яйца, налейте в пол-литровую банку воды и растворите в ней столовую ложку соли, затем опустите туда яйцо. Если яйцо опустится на дно, оно свежее, если будет плавать посередине банки – средней свежести, если всплывет, яйцо можно выбросить: оно в пищу не пригодно. Можно определить качество яйца и на свет. Яйца, у которых видны темные пятна, испорчены. При хранении могут возникать и другие явления, вызывающие изменение вкуса яйца, разложение белка и так далее.

Сортность яиц зависит от их свежести. *Диетические яйца* – это яйца, которым не более семи дней. Далее яйцо переходит в категорию *«столовое»*. Кроме того, яйца сортируются по размеру. Общий срок хранения яиц – 120 суток.

Яйца водоплавающих птиц употреблять в пищу нельзя, так как они часто бывают заражены возбудителями желудочно-кишечных инфекций.

Перед употреблением в пищу **яйцо следует обязательно вымыть с мылом**.

Кроме свежих яиц, есть еще меланж и яичный порошок. *Меланж* – жидкая замороженная гомогенизированная яичная масса. Это скоропортящийся продукт и хранится не более 12 ч с момента разморозки и вскрытия банки. *Яичный порошок* в сухом и прохладном месте может храниться довольно длительное время.

В магазинах все чаще можно встретить перепелиные яйца. Это уникальный продукт, созданный самой природой с особым набором необходимых человеку веществ. В Японии было замечено, что перепелиные яйца способствуют выведению радионуклидов. Сейчас правительство Японии, установив положительное влияние перепелиных яиц на умственное развитие детей, возвело ежедневное употребление школьниками на завтрак 2–3 перепелиных яиц в ранг закона.

Обычно перепелиные яйца варят вкрутую и подают в желе, запекают или варят в подкисленной воде без скорлупы.

ТОСТ

Встретились два вора. Старый вор и говорит молодому:

– Если ты взберешься на дерево и украдешь из-под сидящей птицы шесть яиц, ты будешь со мной на равных.

Молодой вор снял одежду, полез на дерево, протянул руку к гнезду. Птица проснулась и закричала. Старый вор решил показать свое мастерство: снял одежду, залез на дерево и украл у птицы шесть яиц. Спустившись на землю, он не нашел своей одежды.

Так выпьем за смышленых учеников!

Консервы, полуфабрикаты и готовые приправы

Выбор этих изделий в любом магазине поражает воображение. Консервы делятся на овощные, фруктовые, мясные, рыбные и молочные. Приобретая косервы, надо обращать внимание на состояние крышек жестяной банки: если одна из крышек вспучена, вздута (то есть банка бомбажная), значит, консервы испорчены. Качественность консервов можно проверить и таким способом: взять банку в руки и сильно нажать пальцем на дно так, чтобы на жести образовалась вмятина. Если через некоторое время вдавленное место начнет хоть немного выпрямляться – консервы испорчены.

Будьте внимательны, и вы сможете приобрести качественный продукт несмотря на то, что его сущность скрыта за стенкой жестяной банки.

Покупая консервы в стеклянных банках, тоже надо внимательно осмотреть крышку и саму банку. Она должна быть совершенно целой, без каких бы то ни было трещин, потому что при вскрытии банок с трещинами в содержимое могут попасть осколки стекла.

Большинство консервов не требует особых условий хранения. В течение длительного времени их можно держать при температуре от 0 до 10 ˚С в сухом месте, при относительной влажности 70–75 %.

Как определить срок изготовления консервов, как прочитать те знаки, которые выштампованы на дне и крышке консервной банки? Месяц изготовления консервов обозначается буквами русского алфавита:

А — январь	Д — май	К — сентябрь
Б — февраль	Е — июнь	Л — октябрь
В — март	Ж — июль	М — ноябрь
Г — апрель	И — август	Н — декабрь

Индекс отрасли обозначается такими буквами:

Р	— рыбная промышленность;
ММ	— мясо-молочная промышленность;
К	— плодоовощные и овощные консервы;
ЦС	— потребкооперация;
ЧС	— сельскохозяйственное производство;
АХ	— лесное хозяйство;
КП	— пищевая промышленность;
А	— мясная промышленность;
В	— консервы высшего сорта.

Все цифры, стоящие справа от буквы, обозначают ассортиментный номер; две цифры, стоящие слева от нее, – число изготовления; цифра перед датой – номер смены, например: 207В010 означает, что консервы сделаны 7 марта, второй сменой, 010 – ассортиментный номер консервов «Печень тресковая натуральная».

Иногда рыбные заводы несколько иначе маркируют продукцию, при этом указывают свой номер, год изготовления консервов и их ассортиментный индекс, например: Р1955 и 111М316 означает, что Р – рыбные консервы, 195 – номер предприятия, 5 – год изготовления (1995-й); 1 – первая смена, 11 – дата изготовления, М – ноябрь, 316 – ассортиментный знак.

Иногда месяц указывается цифрой, например: 05 08 95, 137 157 и 1Р означает, что консервы изготовлены 5 августа 1995 года, 137 – ассортиментный знак, 157 – номер завода, 1Р – первая смена рыбной промышленности.

Консервы надо вскрывать непосредственно перед употреблением. Их надо сразу выложить из жестяной банки в стеклянную посуду и держать в холодильнике.

Вскрытые рыбные консервы, овощные натуральные (зеленый горошек, томаты, морковь и свеклу гарнирную), овощные соки, консервы детского питания, закусочные **не следует хранить даже в холодильнике более суток**.

Привычные концентраты супов и каш в брикетах и пакетиках также не представляют особой проблемы, поскольку каждый одинокий мужчина, студент или даже самая образцовая домохозяйка хотя бы раз покупали их и готовили, согласно иструкции на упаковке.

Разговор пойдет о блюдах быстрого приготовления, победное шествие которых по нашим просторам началось с бульонных кубиков «Магги» и корейской сублимированной лапши «Доширак».

Как ни странно, такие продукты время от времени подвергаются экспертизе в институте питания. И хотя мы не нашли сведений о биологической опасности этих продуктов, результаты исследований не вселяют того радостного оптимизма, которое написано на лицах персонажей рекламных роликов. Количество белков, указанное на упаковке, на самом деле выше, а количество углеводов – ниже, чем в действительности. Кроме того, в состав их входит комплекс синтетических красителей, ароматизаторов, консервантов и различных добавок. До натуральных продуктов всем этим изделиям далеко. Тем не менее они популярны. Фишка данных продуктов известна: быстрота приготовления и в общем-то неплохие вкусовые качества. Однако делать их основной частью своего рациона КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ. Все сублимированные продукты лишены многих ценных веществ, которые есть в свежих продуктах. Хотя концентраты в основном содержат комплекс витаминов, однако эти витамины синтетические и их нельзя сравнивать с теми, которые содержатся в натуральных продуктах. То же самое можно сказать и о белке. Его состав отличается от состава белков свежих продуктов, и значительно.

Ароматизированные жиры, которые имеются в этих супах и кубиках, сложно назвать натуральными. Поэтому людям, заботящимся о своем пищеварении, не следует злоупотреблять такими продуктами.

Сухое соевое мясо – интересный, экономичный, но подходящий не для всех продукт. Мяса в нем, конечно, нет. Зато есть полезные белки сои, но некоторые люди их не едят – не принимает кишечник. Кроме того, соевое мясо – как топор, из которого можно в принципе приготовить суп (как в известной сказке!). Если поместить соевое мясо в горячий бульон или приготовить его на пару с маслом, посолить, приправить специями, получается неплохо, но само по себе оно имеет вкус мочалки.

Сухой картофель приближается по своему составу к микроцеллюлозе, из которой готовят клей для обоев, вату и таблетки для похудения, разбухающие в желудке. Если у вас проблемы с кишечником, купите свежую или замороженную картошку.

Крабовые палочки – тоже не совсем натуральный продукт. Его производители используют для их приготовления отходы

рыбного производства.

Однако удобно иметь эти продукты, чтобы приготовить что-то на скорую руку.

Полуфабрикаты из замороженных овощей или замороженных смесей овощей – это уже лучше. В них много натуральных и полезных веществ, они могут храниться в морозильнике, их не нужно чистить, мыть, только иногда немного нарезать.

Пельмени, чебуреки, блины, полуфабрикаты для пиццы – все это люди покупают и едят. Можно долго обсуждать эту тему, но полуфабрикаты – не слишком хорошо, но быстро, а натуральные продукты – долго и хорошо только тогда, когда умеешь их готовить. По этой причине полуфабрикаты всегда будут пользоваться популярностью. Однако никогда не исчезнет и желание человека ГОТОВИТЬ СЕБЕ НОРМАЛЬНУЮ ЕДУ.

Готовые приправы – их выбор огромен. Для новичков оптимально покупать готовые смеси приправ, на упаковках которых написано, для чего они предназначены. Мы предостерегаем только от продуктов, содержащих ароматизированные жиры, то есть от бульонных кубиков, концентратов и приправ с глутаминовой кислотой (читайте надписи на этикетках!). И хотя приправа – это фишка повара, но на первых порах вам будет достаточно этих готовых смесей. А в конце книги мы специально для вас размещаем раздел, в котором изложены сведения о специях и приправах, а также приведены смеси из них.

АНЕКДОТ

В ресторане.

– Официант, один бульон!

– Настоящий или искусственный?

– А что это за искусственный бульон?

– Это тот, который мы готовим из одного концентрированного кубика.

– А настоящий?

– Из двух кубиков!

Овощи и фрукты

Не будем останавливаться на картофеле, моркови и прочих всем известных овощах. Хорошо, когда в магазине вам предоставят сертификат о радиационной и нитратной безопасности овощей.

Свежие овощи зимой не могут быть такого же качества, как выращенные летом под солнцем. Однако в последнее время мы можем покупать любые фрукты и овощи круглый год, в том числе и экзотические, которые уже вполне привычно выглядят на наших столах. И все же мы мало знаем о них.

Киви. В Китае киви известен как китайский крыжовник. Потребление киви снижает кровяное давление, так как он очень богат калием и в нем почти нет натрия и жира.

Киви хорошо сохраняется. Если фрукт не очень мягкий и не очень твердый, нессохшийся и непомятый, значит, он хороший. При комнатной температуре киви издает аромат клубники, банана и лимона – это признак хорошего качества.

В холодильнике он может храниться около месяца. Многие едят киви очищенным, но его пушистая кожица тоже съедобна. Если же вы собираетесь добавить киви в блюдо, которое содержит желатин, то предварительно сварите его.

Ананасы. По сравнению с другими фруктами ананасы содержат гораздо меньше витаминов А и С. Зато в них больше других полезных веществ. Это, например, довольно редкий минерал марганец, который способствует обмену протеина и углеводов.

Не обрывайте листья, чтобы выяснить свежесть ананаса. У хорошего фрукта сладкий запах и твердая оболочка. Листья должны быть зелеными.

Сорванный ананас не дозревает, как некоторые другие фрукты. Но вы можете сделать его слаще, если поставите вверх дном и в таком положении оставите на ночь. Это позволит сахару с нижней части перейти в верхнюю. Во всяком случае держите купленный ананас при комнатной температуре – он будет более ароматным.

Апельсины. В них низкое содержание натрия и жира. Апельсины – источник получения витамина С. Самый лучший способ выбрать вкусный апельсин – это подержать его в руке. Если вы чувствуете его вес, то в нем много сока, так что смело покупайте его. Небольшие и средние фрукты, как правило, слаще. Если у вас хороший нюх и апельсины не холодные, понюхайте, как он сладок.

Заметьте, что есть много сортов апельсинов. Сорт «Нейвелс» славится тем, что он без косточек, «Валенсия» и «Темпл» – очень сочные, «Севилл» немножко горьковат, но зато очень хорош для добавления в маринады, напитки и десерты.

Если апельсины предназначены для употребления в течение недели, храните их при комнатной температуре.

Бананы. Выбирайте те бананы, у которых желтая не испорченная кожура (коричневые пятна роли не играют). До тех пор пока бананы не созреют, держите их при комнатной температуре. Когда они поспеют, уберите их в холодильник. Кожура может почернеть, но сама мякоть останется свежей.

Папайя. У спелой папайи зеленый цвет с желтыми или оранжевыми пятнами. Она должна быть мягкой на ощупь, хорошей формы, напоминающей грушу. Запах сладкий и не резкий. Папайю можно держать в холодильнике около недели.

Острым ножом очистите плод, ложкой удалите семечки. Используйте папайю в зеленых или фруктовых салатах, делайте из нее пюре. Если будете готовить блюда, в рецепт которых входит желатин, папайю следует предварительно сварить.

Манго. Содержит витамины А и С. Спелые манго темного или ярко-зеленого цвета с желтыми или яркими пятнышками, которые чем-то напоминают веснушки. Свежее манго при прикосновении как бы отвечает на него.

В холодильнике манго хранится две недели. Перед тем как очистить плод, хорошо промойте его и разрежьте поперек волокна вокруг косточки. Затем нарежьте на дольки и отделите от косточки. После этого закройте кожицей, как банан. Манго вкуснее в охлажденном виде.

ТОСТ

Раз мы так просто собрались, то и тост мой будет прост: за нас, за сиянье глаз, и чтобы жизнь была, как ананас!

АНЕКДОТЫ

Встретились два друга.

– Как живешь?

– Как картошка: если зимой не съедят, то весной обязательно посадят.

– Официант, дайте сахарницу для сахара, хлебницу для хлеба, соусницу для соуса и что-нибудь под фейхоа.

КУХНЯ

– Кухонная утварь и посуда
– Бытовые приборы
Миксер
Кухонный комбайн
Микроволновая печь
Кухонная плитка
Холодильник
Воздухоочиститель
– Обустройство кухни
Отделка кухни
Подбор кухонного оборудования
– Если вы любитель экзотики
Фэн-шуй на кухне

Предметы сервировки стола – это разнообразная посуда: закусочные тарелки для колодки и горячих закусок; столовые глубокие тарелки для супов и каш; бульонные чашки для бульонов, пюреобразных супов; мелкие тарелки для горячих вторых блюд; пирожковые тарелки для хлеба, булочки, гренков; десертные тарелки для сладких блюд; креманки для киселей, компотов, мороженного, фруктов или ягод в сиропе.

Возле тарелок кладут столовые приборы: ножи, вилки, ложки. Каждому ножу соответствует определенная вилка.

К столу кроме еды подают разные напитки. Каждому напитку соответствует своя посуда:

• рюмка для водки *(35–50) – для крепких спиртных напитков (водки, горьких настоек, наливок), которые подают к различным холодным горячим закускам;*

• рюмка для крепких вин *(50 см³) – для мадеры, портвейна и других, подавляемых к первым блюдам;*

• рейнвейная рюмка *двух типов: из обыкновенного стекла (75 см³) и из цветного стекла на высокой ножке (150 см³) – для натуральных белых вин типа рислинга, подаваемых к рыбным горячим блюдам и некоторым холодным закускам;*

• ладитная рюмка *(100 см³) – для натуральных (виноградных) красных вин, подаваемых к мясным горячим блюдам;*

• бокал для шампанского *(125 см³), подаваемого к*

десертным блюдам;

• фужер *(200–350 см³) для минеральных или фруктовой воды и других безалкогольных напитков;*

• коньячная рюмка *(15–25 см³) – для коньяка или рома, подаваемых обычно к кофе. Если подают только коньяк, то его пьют из водочной рюмки;*

• стопка коническая *(120–150 см³) – для сока и морса;*

• стопка цилиндрическая *(250–500 см³) – для пива и морса.*

Вместимость бокала напрямую связана с крепостью напитка: чем крепче алкогольный напиток, тем меньше рюмка для его употребления.

…кухня – святая святых. Здесь твориться великое таинство – несъедобные крупы, картофель, сырое мясо, рыба и другие съестные припасы превращаются в ароматные, вкусные блюда - источник нашей жизни.

Н.И. Ковалев «Энциклопедия гурмана: О продуктах и блюдах, посуде и утвари, их названиях и истории»

Кухонная утварь и посуда

Трудно перечислить весь ассортимент предметов, необходимых на кухне. Промышленность выпускает все новые и новые приспособления, чтобы облегчить труд хозяйке или хозяину. Они удобны тем, что просты в употреблении и значительно облагораживают кухонную работу. Но не надо сразу бежать в магазин и покупать всю понравившуюся посуду. Совсем не обязательно покупать все технические новинки, но есть приборы, которые делают работу на кухне проще и радостнее. Существует универсальная кухонная утварь, пригодная на любой случай и для всех мыслимых и немыслимых способов приготовления пищи. Мы опишем здесь те предметы кухонного обихода, которые любят все и которыми пользуются ежедневно, – это давным-давно известная посуда, а еще расскажем о специальных предметах, которыми пользуются повара – профессионалы.

Качественная посуда обычно стоит дорого, но если вы приобретете дорогую, вы в ней не разочаруетесь, так как приятнее пользоваться надежной и прочной утварью, к тому же она вам дольше прослужит. Посуда, изготовленная из современных материалов, имеющая красивый дизайн, и стоит дороже. Однако это относится не ко всем видам посуды. Например, чугунная сковорода стоит относительно недорого, но она прочная и надежная. Из дорогих предметов надо покупать ножи, крепкие горшки и сковороды с современными антипригарными покрытиями. А сэкономить можно на кастрюлях для варки макаронных изделий, в которых просто кипит вода. Покупайте такую посуду, чтобы ее можно было использовать и на плите, и в духовке.

Безусловно, три кастрюли, чайник и две сковородки вам понадобятся сразу. Для обработки продуктов вам будут нужны мясорубка, сотейник, дуршлаг. Вы должны строго взвесить и продумать, без чего вы не можете обойтись. Если вы собираетесь печь пирожные, всевозможные булочки и кексы, вам трудно будет обойтись без форм для выпечки.

Со временем вы будете обзаводится все новыми и новыми предметами кухонной утвари. Сковородки и кастрюли изготавливают из разных материалов. Медные вещи хорошо проводят тепло, в такой посуде приятно готовить, но тяжелая и ее трудно мыть. За посудой из нержавеющей стали легко ухаживать, но она плохо проводит тепло, поэтому посуды, изготовленной из 100 %-ной нержавеющей стали, почти нет в продаже. Обычно

добавляют сплав алюминия и медь. Алюминий и чугун самые дешевые предметы кухонной утвари, прекрасные проводники тепла, ухаживать за ними легко, но они вступают в химическую реакцию с кислой пищей, поэтому еда может потерять цвет и появиться металлический привкус.

Предпочтение следует отдавать сковородкам и кастрюлям с толстым дном, в которых не пригорает пища, и с ручками, которые не плавятся и не нагреваются в духовке. Старайтесь не покупать наборы посуды, где есть предметы, которые вам никогда не понадобятся.

Международно признанный специалист в области калории, теории и практики кулинарного искусства (рано ушедший из жизни) Вильям Василевич Похлебкин в книуе «Занимательная кулинария», начиная знакомить читателей с кухонной утварью именно с кастрюль, пишет: «Многим может показаться своего рода кулинарным снобизмом стремление иметь полный, так сказать, классический комплект кастрюль – их идеальный регистр, состоящий из 24 предметов». Разумеется, каждая кастрюля имеет свое предназначение: одна – для варки рыбных супов, вторая – для компотов и сладких блюд, третья – для всех прочих супов, четвертая – для кипячения молока и так далее.

Таким образом, если вы собираетесь заниматься кулинарией дома всерьез, вам понадобятся:

• кастрюля эмалированная для варки супов емкостью до 3 л;

• кастрюля для варки крупных предметов емкостью до 8 л;

• кастрюля для приготовления вторых блюд емкостью до 2 л;

• кастрюля эмалированная для приготовления молочных супов и сладких блюд емкостью 1,5–2 л.

Высота кастрюль от 7 до 10 см. Крышки должны плотно закрываться, ручки должны быть жаропрочными;

• двойная кастрюля, что позволяет готовить пищу во внутренней кастрюле над кипящей водой в нижней кастрюле. Можно обойтись и без такой кастрюли, а поставить металлическую миску в кастрюлю с кипящей водой или же поставить две кастрюли одна в одну;

• кастрюля для готовки в духовке и на плите из жаропрочного материала. Самые лучшие – тяжелые толстостенные. Если она будет полированная или эмалированная в ней можно подавать воду на стол;

• утятница для обжаривания птицы, крупных кусков мяса;

• сковорода большая чугунная диаметром 28 см для выпечки блинов;

• сковорода маленькая диаметром 18 см для приготовления вторых блюд;

• сковорода средняя диаметром 23 см. Если вы хотите готовить с небольшим количеством жира, то надо приобретать сковороды с антипригарным покрытием;

• сковорода – гриль – это чугунная сковорода, в которой прекрасно готовить без жира или с его малым количеством. Результат получится таким же, как и при готовке на барбекю. Поверхность такой сковороды в мелкий рубчик, поэтому жир из пищи стекает в желобки, а слить его можно через выпускное отверстие;

• сотейник – довольно легкая широкая и глубокая кастрюля для приготовления рагу, супов. Трех литровый сотейник с плотно закрывающейся крышкой подойдет для многих случаев;

• подставки под горячую посуду;

• противень для выпечки пирогов, шумовка, ситечко для процеживания бульонов и соусов, три кухонных ножа разных размеров, пергаментная бумага, мясорубка с различными насадками для приготовления теста, весы, контейнер для хранения хлеба, молоток для отбивания мяса, топорик, комбинированная терка, три разделочные доски для мяса, рыбы и овощей, декоративная доска для нарезания хлеба, большая доска для раскатки теста;

• пароварка – складывающаяся подставка из нержавеющей стали или алюминия, которая вставляется в кастрюли и сковородки разных размеров. Пароварка может выглядеть как двойная кастрюля, но дно ее верхней части с дырочками, чтобы сквозь них проходил пар. Бамбуковые пароварки ставят в азиатский котел вок или на кастрюлю с кипящей жидкостью;

• деревянные коктейльные палочки. Ими можно проверять степень готовности кексов и пирогов, а также они удобны для закрепления фаршированных продуктов и для крепления бутербродов – пирамид или бутербродов – башен;

• размельчитель теста. Металлические проволоки этого инструмента рубят холодное твердое сливочное масло с мукой, не нагревая теста;

• толкушка для пюре. Служит для измельчения в пюре картофеля, других корнеплодов и вареных бобов;

• линейка необходима на кухне, чтобы измерять толщину мяса и птицы, а также размеры форм для выпечки;

• кисточка для теста. С ее помощью можно покрывать пироги и пирожные глазурью, смазывать тесто маслом, яйцом или яблочной глазурью перед выпечкой. Также можно убирать с теста лишнюю муку. Сразу же после использования кисточку необходимо вымыть и тщательно вытереть. Щетина у кисточки должна быть жесткая и плотно прикреплена;

• соковыжималка – механизм для отжима фруктовых и овощных соков. Бывает выполнена как простая насадка к мясорубке в виде рифленого конуса, на который насаживается половинка цитрусового, до современных электрических соковыжималок;

• ступка и пестик используются для измельчения специй, трав и орехов;

• точные весы и измерительная кружка.

Это далеко не полный перечень предметов кухонного обихода. Конечно, в дальнейшем вам понадобятся: яйцерезка, миксер, картофелечистка, ступка для специй, хлеборезка, электрокофемолка и множество другой посуды. Но это уже приобретается потом, это, как говорится, дело хозяйское.

Обычная чугунная сковородка перед первым употреблением, чтобы пища не приставала ко дну, должна пройти соответствующую обработку. Вымойте сковороду горячей мыльной водой, вытрите. Тряпочкой, смоченной в растительном масле, протрите всю сковороду крышку и внешнюю часть сковороды.

Поставьте в духовку вверх дном на 1 ч и прогрейте при температуре 180 ˚С. Не вынимая сковородку, выключите духовку и полностью охладите ее.

Все мы знаем, что жарить и печь продукты надо при определенной температуре и определенное количество времени. Результат во многом зависит от того, из какого материала изготовлена посуда и каких она размеров: нержавеющая сталь прочна и достаточно дешевая; эмалированный чугун быстро нагревается и хорошо сохраняет тепло, его нетрудно мыть; эмалированная сталь недорого стоит и довольно легка по весу; стекло и керамика удобны тем, что их можно прямо из морозильника ставить в духовку; для медленного запекания больше всего подходит глиняная посуда. Для большинства выпечки удобны блестящие металлические противни.

Форма для запекания должна быть большая, довольно плоская. Можно использовать овальную или прямоугольную миску высотой не более 5 см, сделанную из стекла или керамики.

У металлической формы для запекания высота должна быть до 5 см. На кухне должны быть формы следующих размеров: прямоугольная размером 33х20 см для различных пирогов с начинкой, квадратная 25х25 см и квадратная 20х20 см.

На кухне должны быть круглые формы для печенья диаметром 20 см и 23 см, а также несколько квадратных и прямоугольных форм.

Должна быть форма для кекса. Без нее нельзя обойтись на

современной кухне. Форма незаменима для кексов, для хлеба на скорую руку и булочек к чаю, форма подходит и для мясных рулетов. Стандартные формы 23х12 см, 21х11 см, а также должна быть стандартная форма для пирога диаметром 23 см, и более глубокие формы диаметром 24 см. В стеклянных формах и формах из темного металла пироги получаются с красивой румяной корочкой. Если необходимо, можете заменить металлическую форму стеклянной или керамической, но при этом надо уменьшить температуру в духовке на 10 °С, поскольку в формах из этих материалов выпечка готовится быстрее, чем в металлической форме. Тогда верх изделия не сгорит прежде, чем пропечется его середина.

Хорошо, если вы приобретете разъемную форму для торта. Это форма с небольшими бортами, выемкой сбоку и вынимающимся дном. Такие формы бывают разных конфигураций и размеров. Круглые формы диаметром 28 см и высотой бортов 3 см и диаметром 23 см и высотой бортов 3 см. Формы для тарталеток прекрасно подходят для индивидуальных десертов (размер 7,5 см и 9,5 см).

Форма для запекания с решеткой. Это большая, глубокая форма из нержавеющей или эмалированной стали или алюминия. Лучше всего низкая, открытая форма с решеткой.

Кастрюли могут быть самых разных форм – круглая, овальная, квадратная или прямоугольная, сделаны из стекла, керамики или эмалированного металла, с крышкой.

Скажем несколько слов о ножах. Качественные ножи делаются из нержавеющей стали с высоким содержанием углерода. Если у ножа есть узкая выступающая часть у основного лезвие, который входит в ручку, то нож значительно прочнее. Хороший нож удобно лежит в руке. Необходимо иметь следующие ножи: небольшой нож для шинкования; большой нож – пилку для нарезания хлеба, пирогов, помидоров; большой нож для рубки, длина лезвия у которого до 20 см; нож для нарезания мяса; траншерные ножи с зубчатым краем и с закругленным лезвием для нарезания холодных мясных изделий. Удобнее в работе острые ножи, так как они не соскользнут и не поранят руку. Повара – профессионалы точат свои ножи ежедневно.

Ножи бывают разные:

• нож, предназначенный для чисти овощей, фруктов, корнеплодов, имеет короткое лезвие прямой или вогнутой формы;

• самый длинный и узкий – это филейный нож. Его не спутаешь ни с каким другим. Нож предназначен для отрезания тонких и ровных кусков мяса или рыбы. Разрез получается очень

аккуратным и ровным, если его сделать одним движением ножа. Узкое лезвие для того, чтобы продукт не прилипал к поверхности и не сминался;

• хлебный нож. Некоторые сорта хлеба имеют рыхлую сердцевину и прочную корочку и при нарезании хлеб сминается и приобретает некрасивый вид. Чтобы такого не случилось и придумали специальный хлебный нож. Он имеет длинное лезвие с волнистой режущей кромкой, поэтому хлебную корку он ломает, а сердцевину режет как обычный нож. Нож применяется для разрезания арбуза или дыни. Такой нож и для помидоров похож на хлебный, но только меньших размеров. Лезвие у него тоже волнистой формы, чтобы не помять мягкой сердцевины и не попортить плотную кожицу;

• все знают, как трудно порезать мягкий сыр так, чтобы кусочки имели эстетический вид, он прилипает к ножу или ломается. Нож для сыра позволяет избежать такой неприятности. Ломтики отрезаются одним движением сверху вниз, поэтому для удобства этот нож имеет лезвие изогнутой формы.

• нож общего назначения. В набор может входить несколько таких ножей, с лезвиями разной длины. Они не имеют какого – то особого назначения и предназначены для резки овощей – картофеля, свеклы, моркови;

• самый большой и массивный поварский нож. Он имеет широкое лезвие с чуть-чуть закругленной режущей кромкой. С его помощью чистят, нарубают, режут крупные овощи. Для этих же целей в наборе бывает тесак с широким лезвием в виде прямоугольника;

• нож характерной изогнутой формы и расширяющимся к острию лезвием предназначен для нарезки мяса. Форма ножа позволяет разрезать даже очень жесткое и жилистое мясо. Этот нож используется для очень аккуратной и тоненькой нарезки ветчины, лососины, фруктовых пирогов и бисквитов. Нож имеет длинное лезвие, а на каждой режущей кромке могут быть попеременно расположенные углубления. При резке в таких углублениях образуются кармашки, в которых задерживается воздух, и поэтому продукты как бы тоненько вы их не нарезали не прилипают к ножу;

• в наборе иногда бывает нож для отделения мяса от костей. Внешне он похож на филейный нож, но только с сильно закругленным к острию лезвием и короче, чем филейный;

• самый тупой из всех ножей – это нож для масла. У него широкое и короткое лезвие;

• желобковый нож для чистки картофеля. Он совсем не похож на нож, но незаменим для чистки овощей.

Стальная лопатка предназначена для переворачивания кусков мяса, рыбы или курицы при жарке на сковородке. Можно лопатку использовать для подачи омлетов, тортов, пирожных и других подобных продуктов.

Пластмассовая лопатка предназначена для тех же целей, что и стальная, но при использовании посуды с тефлоновым покрытием. Металлическая лопатка оставляет на тефлоне следы (царапины), и со временем пища будет пригорать и на такой сковороде.

Кухонные ножницы похожи по своей форме на обычные ножницы, но они более мощные, с сильными ручками и крепкими лезвиями, чтобы можно было резать например, картон молочных упаковок.

Ножницы для разделки рыбы имеют короткие лезвия и ручки как у садового секатора. Предназначены для отрезания рыбьих костей и хвостов, а также для отрезания плавников. Ножницы снабжены фиксатором.

Ножницы для разделки курицы по своему внешнему виду похожи на ножницы для рыбы. Или удобно отсекать куриные лапки, гребешки, перья. Фигурная выемка на ножницах предусмотрена для перекусывания костей. Ножницы также снабжены фиксатором для безопасного хранения в нерабочем состоянии. Пригодятся для разрезания кухонной веревки, резания свежей зелени и обрезки листьев артишока. Необходимы ножницы и для разделки птицы. Покупайте прочные экземпляры, сделанные из нержавеющей стали.

Хорошо иметь на своей кухне еще ряд приспособлений, таких, как нож для вырезания шариков. Можно вырезать шарики из фруктов (яблок, груш, дыни). Можно таким ножом удалить сердцевину в этих фруктах. Самые удобные большие ножи, тогда можно вычистить сердцевину аккуратно. Нож для цедры снимает только верхний желтый слой кожуры цитрусовых и оставляет белые горькие волокна на фрукте.

О разделочных досках хочется сказать отдельно. У вас должны быть доски для разделки сырого мяса и рыбы и вареного мяса и рыбы, а также для других вареных продуктов. Сырые овощи, которые потом будут вариться и жариться, можно разделывать на доске для сырого мяса, а те, которые идут в пищу сырыми, – на доске для вареного мяса.

Пользоваться одними и теми же досками для сырых и готовых продуктов нельзя, так как с сырых продуктов на доску могут попасть микроорганизмы, в том числе и вредные, болезнетворные.

Для разделки продуктов лучше приобрести деревянные

неокрашенные доски. Красивые декоративные доски лучше всего подойдут для разделки сухих продуктов: сыра, хлеба, пирогов на той стороне, где нет рисунка. Лучше всего, если ваши доски будут различаться по форме и величине.

После приготовления доски обязательно моют с питьевой содой, ополаскивают водой или обливают кипятком. Сушат доски в закрытом сушильном шкафу. Время от времени доски, применяемые для приготовления пищи, надо скоблить ножом.

Столовые приборы подразделяются на приборы общего и индивидуального пользования. Приборы *общего пользования* – это разливные ложки для супов и вторых блюд, нож и лопаточка для разрезания тортов и пирогов, щипцы для льда, вилка и нож для птицы, подносы для бутербродов. К приборам *индивидуального пользования* относятся: ложки суповые, чайные, десертные, ножи и вилки для вторых блюд, ножи и вилки закусочные.

Мельхиоровая посуда. Она используется для сервировки стола. Мельхиор – это сплав никеля и меди, особо прочен и пластичен. Внутренние и наружные поверхности мельхиоровых приборов покрывают серебром, отделывают различными орнаментами. Из мельхиора изготавливают самую различную посуду: ножи, вилки, щипцы, кофейники, чайники, сахарницы, блюда и т. д. **Готовить в ней не рекомендуется.**

Керамическая посуда. Керамические горшочки и жаровни считаются экологически чистыми и безвредными, однако только в том случае, если они не эмалированные. В керамических эмалях, особенно окрашенных, могут находиться вредные соединения металлов.

Керамическая посуда делится на фарфоровую, майоликовую, гончарную и фаянсовую. *Фарфоровая посуда* отличается необыкновенной легкостью, повышенной прочностью. Изделия из *фаянса* имеют меньшую прочность и термическую устойчивость. Посуда как из фарфора, так и из фаянса долго сохраняет тепло, не разрушается от действия пищевых кислот и щелочей. Столовые, чайные и кофейные сервизы с великолепной росписью являются украшением праздничного стола.

Первый столовый сервиз был сделан горным инженером Виноградовым по заказу царицы и многие предметы из него сохранились до наших дней. Затем появились чайные и кофейные сервизы.

Фаянс изобретен в Италии. Сырье для изготовления фарфора и фаянса одно и то же. Различие лишь в пропорциях применяемых материалов, в технологии обжига.

Майолика – это вид керамики, которую изготавливают из цветной обожженной глины, покрытой глазурью. Для посуды из

майолики характерна яркая роспись и округлые формы. Майоликовая посуда – это в основном различные виды масленок, кувшины, конфетницы, хлебницы и т. д.

Гончарная посуда издавна производилась в нашей стране. Особого расцвета гончарное искусство достигло в XVII веке. На современных гончарных заводах, произошло возрождение этого древнего ремесла.

Основное назначение гончарной посуды – использование емкостей для хранения и варки пищи. Благодаря широкому ассортименту новой гончарной продукции применение гончарных изделий расширяется. В продаже имеется много чайных и кофейных сервизов, покрытых разнообразной глазурью.

Самый оптимальный столовый сервиз, который надо иметь дома, – фарфоровый. Каждый предмет такого сервиза имеет свое назначение.

В столовый сервиз входит набор *столовой посуды*:

тарелки маленькие плоские диаметром 170 мм для хлеба;

тарелки закусочные диаметром 200 мм;

тарелки столовые мелкие диаметром 240 мм для вторых блюд и используемые как подставки под суповые тарелки;

тарелки суповые глубокие;

тарелки плоские диаметром 200 мм для сладких блюд и фруктов;

тарелки глубокие диаметром 200 мм для детей;

блюда овальные для горячих изделий из рыбы и закусок;

блюда круглые для мяса птицы и овощей;

селедочницы для сельди, балыков;

салатницы для салатов, солений и маринованных овощей, чашки бульонные с блюдцами;

чашки для компота;

салфетницы для бумажных салфеток.

В сервиз для сервировки чайного стола входит набор *чайной посуды:*

чашки чайные с блюдцами;

кофейники;

вазы для фруктов;

сливочницы и молочницы;

чашки кофейные;

сухарницы;

розетки для варенья;

сахарницы;

заварочные чайники.

Конечно, такой набор можно собрать со временем, но стол, сервированный одинаковой посудой, смотрится очень нарядно и торжественно.

Стеклянная посуда. Без нее современную кухню невозможно представить. Она очень разнообразна по своему назначению, форме и свойствам. Посуда из стекла делается двумя способами: выдуванием и прессованием. Выдуваемая посуда имеет тонкие стенки и делается чаще всего из прозрачного простого, баритового или свинцового (хрусталь) стекла. Стенки прессованного стекла намного толще, имеют большой показатель преломления световых лучей, поэтому хрустальная посуда так красиво переливается. «Поющими» изделия из хрусталя делает свинец, который в значительных количествах добавляют в этот вид стекла.

Современное стекло – подходящий материал и для тарелок, но с ними необходимо поступать очень осторожно, так как для того, чтобы она сочеталась с содержимым тарелок, надо подбирать скатерть.

Чай тоже можно подать в прозрачном заварочном чайнике. Цветное стекло подходит для различных конфетниц, вазочек и т. д. На дружеской вечеринке цветное стекло будет вполне уместно.

Алюминиевая посуда. Она бладает рядом преимуществ перед другой посудой. Высокая теплопроводность алюминия обеспечивает быстрый и равномерный нагрев пищи. Посуда из алюминия не подвержена коррозии, ее механичная прочность и делают посуду долговечной легкость и удобной в пользовании. Однако в такой посуде не рекомендуется готовить разогревать и хранить острые и кислые блюда, овощи и молоко, так как выделяемые при нагревании продукты разрушают алюминий, который потом попадает в пищу. Например, если варить кислые щи в кастрюле из алюминия, концентрация его в пище будет превышать предельно допустимую норму в 70 раз, а в клюквенном морсе, сваренном в алюминиевой кастрюле, – в 500 раз. В большинстве случаев концентрация алюминия в еде невелика, но если получать дополнительную «подкормку» постоянно, можно заработать такие неприятные заболевания, как болезнь Паркинсона и Альцгеймера. Однако вы ничем не рискуете, если будете готовить в алюминевой посуде кашу, макароны, нежирное мясо и картофель. Все сказанное относится и к формам для выпечки из алюминия и к алюминиевой фольге для запекания.

Посуда из нержавеющей стали. Такая посуда пользуется большим спросом. Однако в нержавеющей стали присутствует

никель, который является сильным аллергеном. В ней можно готовить любые продукты. Безвредными и экологически чистыми считаются приборы фирмы «Цептер», изготовленные из нержавеющей стали. Модные недавно ручки из дерева и пластмассы уступили место металлу. Вилки, ложки и ножи должны быть полностью металлическими. Предпочтительнее, чтобы ручки у приборов были гладкими, без всякой резьбы и выпуклых узоров. Такая форма ножей и ручек прекрасно сочетается с любой посудой. В настоящее время в моду входят вилки с укороченными ручками и ложки с овальными формами.

Тарелки и рюмки из металла – это просто декоративные предметы и служат они для украшения.

Самой опасной является оцинкованная посуда. При ее нагревании образовываются соли цинка, которые очень ядовиты.

В последнее время на рынках страны появилось много посуды, изготовленной из неизвестного металла, который продавцы выдают за нержавеющую сталь. Но обратите внимание, что многие предметы из так называемой «нержавейки» покрываются ржавчиной даже не побывав в употреблении, а при контакте с моющими средствами такие предметы покрываются черными пятнами. Из чего изготовлена эта посуда, затрудняются сказать даже токсикологи, соответственно оценить степень безопасности данной посуды практически невозможно.

Эмалированная посуда. Такая посуда зарекомендовала себя с самой лучшей стороны. Современная эмаль – покрытие прочное. В данной посуде можно готовить и хранить абсолютно все блюда. **Самым большим недостатком является хрупкость такой посуды.** На ней часто появляются трещины и сколы, через которые проникает влага, способствующая коррозии металла, и в пищу попадают вредные примеси. Среди них могут оказаться и тяжелые металлы. Частички эмали, попавшие в пищу, могут повредить слизистую оболочку и вызвать воспаление.

Огромное значение имеет толщина дна вашей посуды. Оно должно быть не менее 2,5 мм, а для стеклокерамической плиты доходить до 6 мм.

Для внешнего покрытия металлической кухонной посуды применяют акриловые и силиконовые краски, эмали и тефлон. Дешевле всего это краски, но они и менее долговечны, силиконовые краски при нагреве теряют свой изначальный цвет.

Тефлоновая посуда. Удобна в использовании металлическая посуда с антипригарным покрытием с внутренней стороны. В такой посуде пища практически не подгорает, что позволяет обойтись без масла и жира. Антипригарное покрытие было изобретено ученым – химиком Роем Планкеттом. Тефлоновое

покрытие – самое стойкое, оно выдерживает даже смесь концентрированных кислот, в которой растворяются практически все металлы. Но если оставить тефлоновую сковородку на горячей плите, то при температуре 300 ˚С, покрытие начнет разлагаться выделяя вредные испарения. Тефлоновое покрытие легко поцарапать. Поэтому лучше пользоваться специальными деревянными лопаточками и другими приспособлениями из высокотемпературного пластика или дерева. Ученые подозревают, что еда, приготовленная в тефлоновой посуде, может оказаться вредной для организма, но достаточных доказательств у них нет. Кроме того, в тефлоновой посуде **не рекомендуется сильно нагревать пищу**, так как перекаленные продукты способствуют выделению из тефлонового покрытия вредных компанентов, что может пагубно сказаться на вашем здоровье. О многом говорит и тот факт, что птицы, которые находились рядом с кухней, где пищу готовили в посуде с тефлоновым покрытием, скоро погибали от ядовитых паров, выделявшихся чрезмерно перегретыми тефлоновыми поверхностями. Ученые не стали подвергать подобным экспериментам человека, так что вопрос о вреде тефлона до сих пор остается открытым. Поэтому советуем своевременно заменять посуду с поврежденным покрытием. Тефлоновая посуда имеет срок годности и ее надо по истечении этого срока выбрасывать независимо от того, повреждено у нее покрытие или нет.

Пластиковая посуда. Она очень удобна, но для сервировки праздничного стола не годится. Посуда, имеющая маркировку «PS», если нагревать или наливать в нее горячий напиток, начинает выделять в пищу токсичное соединение – стирол, который может привести к развитию цирроза печени. Пластиковая посуда бывает изготовлена из двух видов: полистирола и полипропилена «PP». Отличить их друг от друга достаточно легко, посуда из полистирола легко крошится и ломается, а полипропиленовая – только мнется. Почти всегда горячий шашлык кладут в пластиковые тарелки с маркировкой «PS», и мы получаем вместе с шашлыком свою дозу токсинов.

Из полипропиленового стаканчика нельзя пить водку, так как пропилен вступает в реакцию с водкой, что отрицательно сказывается на почках и глазах.

Нельзя применять одноразовую посуду несколько раз. Повторное использование пластиковой посуды насыщает организм соединениями кадмия, свинца, формальдегидами. Поэтому разрушайте использованные вами стаканчики, вилки и тарелки. Нагревая заказанные покупателями пиццу, сосиски и булочки, продавцы зачастую норовят поместить в микроволновую

печь одноразовые тарелки, которые не пригодны для этого. От такого контакта посуда выделяет токсины, оседающие затем в печени и почках человека.

Еще один пластик – поливинилхлорид – распространен во всем мире, поскольку чрезвычайно дешев. Из него делают бутылки для газировки, тару для бытовых химикатов, одноразовую посуду. А винилхлорид, между прочим, является канцерогенным веществом – вызывает рак.

В. В. Похлебкин пишет, что «в последнее время появились так называемые кастрюли, соединяющие в себе достоинства посуды и пригодные для приготовления всех видов блюд. Пища в этой посуде практически не подгорает и не окисляется». И «помните, – пишет далее В. В. Похлебкин, – что главным положительным качеством кухонной утвари является ее функциональность, то есть способность наилучшим совершейнейшим образом содействовать улучшению вкуса и качества пищи. С этой точки зрения и следует подходить к ее выбору».

Все современные материалы, из которых делается посуда, вредны по – своему. Из некачественных эмалей выделяются тяжелые металлы, из пластмасс – вредные органические вещества, одна посуда не выдерживает высоких температур, другая – контакта с жирными или кислыми продуктами. Острое отравление вы вряд ли получите, но при длительном пользовании недоброкачественной посудой серьезные болезни вам обеспечены. Это может быть и нарушение функций нервной системы, и нарушение обмена веществ, и даже онкологические заболевания.

Для того чтобы предупредить неприятности, стоит разобраться в существующем разнообразии посуды и особенностях ее применения.

Уход за посудой

Прежде чем приступить к чистке кухонного инвентаря, надо приобрести резиновые перчатки, чтобы защитить руки. После работы, тщательно вымыть руки в перчатках с мылом, перчатки, сняв с рук, посыпать тальком, чтобы не слипались. При уборке и чистке пользуются различными щетками, проволочными мочалками, поролоновыми губками. Для ухода за посудой используют различные средства как жидкие, так и порошкообразные. Если пища в кастрюле подгорела, надо налить в кастрюлю холодную воду, насыпать хорошую горсть соли и оставить на несколько часов. Кастрюля после этого легко и быстро отчистится.

Алюминиевую посуду следует чистить порошком. Если кастрюля потемнела, надо наполнить ее водой с уксусом или лимонным соком и прокипятить 15 мин. Для мытья алюминиевой посуды используют также буру (1 столовая ложка на 1 л воды). Мыть надо мягкой щеткой или губкой. Не следует применять для чистки наждачную бумагу, металлические мочалку и щетки, сильные кислоты и щелочи. Они могут поцарапать посуду и вызвать коррозию металла. При контакте с воздухом на алюминиевой посуде образуется защитная пленка, которая легко разрушается при соприкосновении с чистящим порошком. Поэтому после того, как вы почистили посуду, в ней лучше три дня ничего не готовить, пока не восстановится защитная пленка.

Чугунную посуду надо мыть быстро, чтобы не повредить покрытие, сполоснуть кипяченой водой и промокнуть бумажным полотенцем или соскрести остатки еды нейлоновой губкой, вытереть насухо. Чугунные сковороды перед мытьем надо вытеретье бумагой, промыть горячей водой с мылом, пригоревшие к сковороде остатки пищи оттереть сухой солью.

Медную кухонную утварь моют горячей мыльной водой, вытирают медленно. Для того чтобы посуда из меди заблестела, используют специальную мастику. Большинство медной посуды покрыто оловом, и его время от времени надо обновлять, особенно тогда, когда через царапины видна блестящая желтая медь.

Стеклянная, фарфоровая, керамическая посуда хорошо моется в посудомоечной машине и в мыльной горячей воде. Ложки, ножи, вилки моют щеткой в горячей воде с мылом, хорошо ополаскивают. Тампоном с мелкой солью удаляют налет от чая, кофе на чашках, в кофейнике, в заварочном чайнике. Рюмки, бокалы, фужеры, другая стеклянная и хрустальная посуда требуют осторожности при мытье. На дно раковины надо положить чистую ткань и мыть такую посуду – водой с уксусом – хорошо очищает от вина. Посуду с золотыми ободками ополаскивают водой, в которую добавлено несколько капель нашатырного спирта.

Глиняную посуду надо остудить перед мытьем, чтобы она не треснула от перепада температур, Вымыть мягкой губкой и высушить на воздухе. Обливную посуду можно мыть в посудомоечной машине.

Эмалированную посуду можно мыть в горячей мыльной воде. Нельзя использовать абразивные порошки.

Посуду с антипригарным покрытием моют мягкой губкой в теплой мыльной воде. Ее нельзя тереть чистящими порошками, чтобы не повредить антипригарный слой.

Предметы из нержавеющей стали моют в горячей мыльной воде нейлоновой губкой. Препараты для чистки нержавеющей стали помогут отмыть неподдающиеся пятна.

АНЕКДОТ

Как-то после свадьбы встретились трое приятелей.

– Я подарил молодоженам кофейный сервиз на двадцать персон, – сказал один.

– А я на двадцать четыре персоны, – похвастался другой.

Третий – он был габровец – тоже не остался в долгу:

– Я им подарил щипцы для сахара. Ими они смогут обслужить двести пятьдесят человек!

ТОСТ

Чудный праздник отмечая,
Пожелай за чашкой чая,
Чтоб со счастьем часто-часто
Нам с тобой начать встречаться!

Бытовые приборы

Вытяжка и посудомоечная машина, пароварка и комбайн, фритюрница и миксер, тостер и кофеварка – множество разнообразных, необходимых и не очень, но экономящих время и силы приборов уживается на кухне. Современная кухня – это помещение, насыщенное бытовой техникой. Но в наше время даже самое высокотехнологичное оборудование довольно быстро изживает себя ведь техника практически каждый год обновляется, и нужно быть готовым к тому, что купленная сегодня стиральная или посудомоечная машина завтра уже устареет.

Трудоемкость приготовления и сохранения пищевых продуктов весьма велика как на огромном современном производстве, так и на собственной кухне. Приходится рассчитывать на помощь механизмов и машин, которые очищат продукты измельчают их, взбивают, спрессовывают, варят, обрабатывают холодом, смешивают и месят и так далее.

Простейшие механизмы вам хорошо известны, это – мясорубка, русская печь и ледник. Однако за последние годы технический прогресс пришел и на домашнюю кухню. Появились печи СВЧ, кухонные комбайны, холодильники и морозилки, электрические мясорубки и кофемолки, газовые и электрические плиты, миксеры… И даже машины, не имеющие прямого отношения к приготовлению пищи, – посудомоечные.

По уровню используемых технологий и соответственно по ценам всю кухонную технику можно условно разделить на технику класса люкс, среднего и эконом-класса.

Техника класса люкс сама определяет оптимальный режим работы (вытяжка), соответствующий работе индукционной варочной поверхности, которую трудно назвать плитой. Приготовление пищи здесь происходит за счет контакта индукционной поверхности с посудой, на дне которой содержится магнитный слой Плоскость плиты в течение всего процесса остается холодной. Холодильник класса люкс сам вырабатывает лед, показывает кино и заказывает продукты через Интернет. Вся мелкая техника класса люкс встроенная.

Следует помнить о том, что перегружать кухню электроприборами, излишними для вашего бюджета, было бы ошибкой. Поэтому определитесь, какие приборы вам необходимы в данный момент или потребуются в будущем.

Если у вас не позволяют средства – это не значит, что вам не удастся комфортно оборудовать кухню. *Техника эконом-класса* вам вполне подойдет. Качество работы и ее технические

характеристики не пострадают, если вы вместо встраиваемой модели купите вариант «соло». Ведь вместо двухкамерной модели холодильника, вполне успешно может работать холодильник с одной морозильной камерой.

Что надо знать при работе с бытовыми приборами?

• Все кулинарные машины имеют основной рабочий орган, который выполняет всю полезную работу. Обычно в рабочем органе закрепляется инструмент, который вступает в контакт с обрабатываемым материалом.

• В любом электрическом приборе есть двигатель, который преобразует электрическую энергию в механическую.

• В тепловых машинах электрическая энергия преобразовывается в тепловую, иногда эта тепловая энергия со знаком «-», когда надо охлаждение. Рабочим органом такой тепловой машины может быть, например, газовая или электрическая горелка.

В каждой технологической машине есть система управления, чтобы машина могла выполнять заданные ей режимы обработки материала. Простейшая из систем – это кнопки «включить – выключить», сложная система – это печь СВЧ.

Некоторые машины имеют еще и систему блокировки. Например, машина сама выключается, когда кофе смолот или блюдо разогрето.

Конечно, полезно оснащать свою кухню всякими технисескими новинками, но при этом полезно помнить, что никакие приборы и механизмы не смогут полностью заменить ваши навыки, ваше икусство, ваши руки, вашу душу. Они могут лишь помочь сэкономить время и силы. Вот почему, например, тесто, вымешенное вашими руками, пусть еще не совсем умелыми, будет гораздо вкуснее, чем это сделает машина.

МИКСЕР

На кухне не обойтись без миксера-смесителя. Без него не обойтись при приготовлении молочных, яичных и фруктовых напитков, когда необходимо интенсивное перемешивание продуктов или их измельчение до состояния пюре. Используя сменные насадки, при помощи миксера можно:

• взбивать яичные белки, кремы, сливки;
• готовить молочные и ягодные коктейли, майонезы;
• замешивать густое и дрожжевое тесто;
• смешивать жидкости;
• шинковать, измельчать ягоды, плоды, овощи, пропитать

вареные продукты;

• молоть зерна кофе, специи.

Для взбивания сливок, яичных белков, для вымешивания теста лучше всего подходит электрический миксер. Ручной миксер удобен тем, что с ним можно перемещаться по кухне, но держать его все время в руке очень утомительно. Стационарный миксер удобен тогда, когда надо взбивать или перемешивать большое количество продуктов, а также тесто для хлеба. Он больше рассчитан для кондитеров-профессионалов. В большинстве современных миксеров имеются насадки для вымешивания теста и для взбивания сметаны и яиц, для приготовления картофельного пюре и супа-пюре.

Пользуясь миксером, запрещается:

• включать его без рабочей нагрузки более чем на 50 с;

• нарушать установленное время непрерывной работы и паузы: время непрерывной работы от 3 до 16 мин, после чего обязательная пауза 10–15 мин;

• работать с продуктами, имеющими температуру выше 50 °С;

• устанавливать, снимать и трогать руками вращающиеся части насадок при включенном в электросеть миксере;

• одновременно перемешивать продукты ложкой или другими предметами и миксером;

• устанавливать одновременно тихоходные и быстроходные насадки.

Вареные овощи и фрукты рекомендуется перерабатывать на пониженной или средней частоте вращения насадок.

> ***Внимание!*** *Применять для мытья пластмассовых деталей миксера химические средства и воду при температуре выше 50 °С, запрещается.*

Хорошо иметь на кухне блендер и кухонный комбайн. У них одинаковый принцип работы, но у каждого из механизмов есть свои достоинства и недостатки. В блендере с легкостью делаются супы – пюре, нежные соусы и однородное питье. У него узкая, высокая емкость, в которую вмещается большое количество жидкости, и супы получаются более однородными. Зато комбайн можно использовать для быстрого и качественного нарезания и натирания продуктов, также быстро делается однородное тесто. Если ваш выбор пал на маленький переносной блендер, то выбирайте погружающийся. Он хорошо входит в посуду для готовки продуктов и его удобно держать в руках. В отличие от миксера в блендере можно не только взбивать и перемешивать жидкие продукты, но и измельчать и размалывать некоторые их виды.

КУХОННЫЙ КОМБАЙН

Это несколько кухонных приборов собранных в одном: терки, шейкер, миксер, мясорубка, ножи. Качество комбайна во многом зависит от количество его функций и от производителя. С помощью кухонного комбайна можно прекрасно готовить фарш, приготовить коктейль, взбить сливки, измельчить зелень, приготовить пюре, нарезать овощи или выполнить мясную нарезку тонкими ломтиками, смешать соус.

Самые простые кухонные комбайны выполняют несколько функций, они заменят вам только парочку ножей. Но праздничные обеды у вас бывают не часто, так что такой комбайн вас вполне устроит. Ежели вы часто и с удовольствием готовите, то вам лучше подойдет многофункциональный комбайн. Он способен замесить тесто, а продукты может измельчить несколькими способами.

Основная часть кухонного комбайна – это электропривод с регулятором скоростей. Мощность привода до 700 Вт. Главная деталь комбайна – чаша емкостью до 3 л, в которой и перерабатываются продукты.

Самый обыкновенный комбайн снабжен двумя насадками для приготовления фарша, нарезки продуктов, шинковки овощей, иногда он бывает укомплектован двумя-тремя терками и венчиком для перемешивания теста. Более сложные модели кухонных процессоров обязательно снабжены и миксерами, и терками.

Посмотрим теперь, как комбайн выполняются все функции. Покупая кухонный комбайн, обратите внимание на то, чтобы инструкция была написана на русском языке, но такое бывает далеко не всегда.

Сменные диски комбайна позволяют быстро и качественно нашинковать овощи. В комплект входят крупная и средняя терки, специальная насадка, предназначенная для картошки, которая режет картофель аккуратной соломкой для жарки во фритюрнице. Мелкая терка предназначен для приготовления драников, сырных блюд, разнообразных картофельных запеканок, клецок и цепеллинов. Пластиковая насадка поможет замесить тесто. Соковыжималок должно быть две: одна в форме трубочки – для цитрусовых, а центрифуга – для всего остального.

Кстати, с соковыжималкой надо обращаться осторожно. Например, для того чтобы отжать сок из яблок или груш, их надо предварительно разрезать. Не пытайтесь туда засунуть целый фрукт, соковыжималка может перестать работать раз и навсегда.

Многофункциональные комбайны дополнительно снабжены

блендером (шейкером). Это емкость для смешивания продуктов. Обычно объем такой посуды не более 2 л. Блендер нужен для приготовления супов-пюре, взбивания коктейлей, перетирания фруктов. С помощью блендера можно дробить лед.

Если вы еще сомневаетесь, нужен ли вам комбайн, подумайте, что *на обработку продуктов требуется ровно столько же времени, сколько на приготовление пищи*. Но при этом, пока варится мясо или суп, вы можете заняться другой работой, а предварительная обработка продуктов требует вашего непосредственного участия. Если вы готовите только один раз в день, то наличие комбайна снимет с ваших плеч половину нелюбимых занятий.

Прежде чем бежать в магазин и покупать самую модную новинку среди кухонных комбайнов, подумайте и ответьте на вопросы: как часто вы готовите? как часто вы готовите по-настоящему сложные блюда? нужно ли вам нарезать овощи и фрукты кружочками, квадратиками, звездочками и так далее? Если вы готовите сложные блюда один раз в год, то можно обойтись и портативным комбайном, с двумя-тремя функциями, одну морковку можно натереть вручную, а один кочан капусты можно нашинковать на механической шинковке – сэкономите немалые средства. Но если гости в вашем доме не редкость, то берите многофункциональный процессор – не ошибетесь.

При покупке кухонного комбайна обратите внимание на его мощность. Она показывает, как долго ваш аппарат может работать без перерыва. Например, маломощный процессор замороженное мясо не возьмет. Для домашних нужд оптимальная мощность кухонного комбайна – 350–450 Вт, хотя промышленность выпускает комбайны мощностью 150 Вт и 700 Вт. В последних моделях кухонных комбайнов есть блокировка двигателя. Если вы что-то сделали неправильно, то ножи не включатся.

В новых кухонных комбайнах есть такое замечательное устройство, как распознавание насадок. Если вы хотите разрезать мороженое мясо, а взяли насадку для пюре, умный процессор вас остановит. Правда, каждая новая функция в комбайне стоит денег, функция распознавания стоит почти 20 $. Цена на комбайны колеблется от 100 $ до нескольких тысяч долларов, особенно если речь идет о профессиональных моделях.

Парк бытовой техники обновляется один раз в полтора года. Самыми современными комбайнами вычисляется оптимальная скорость своей работы. Новые комбайны позволяют обрабатывать до 10 кг продуктов одновременно. Профессиональная модель комбайна может готовить сосиски, колбаски, мясные и овощные

блюда.

Самые дорогие части комбайна – это блендер, соковыжималка и шнековая мясорубка. Есть комбайны где вместо шнека крутится нож, но со шнековом намного надежнее, такая мясорубка работает по принципу ручной.

Если покупаете комбайн отечественного производства, то выбирайте модель с более простыми функциями, со сложными функциями наша отечественная промышленность иногда не справляется. Зато по части надежности с отечественными производителями никто не сравнится: они точно знают, что на идеальные условия жизни в России рассчитывать пока рано, поэтому от перепадов напряжения в сети ваша драгоценная техника не сгорит.

Если, покупая кухонный комбайн, вы думаете, что раз и навсегда избавитесь от кухонных хлопот, то будете сильно разочарованы. Отмывать все ножи и емкости комбайна после его использования – занятие долгое и скучное. Да и не со всеми своими функциями комбайн справляется безупречно, например фарш, сделанный на ручной мясорубке, гораздо вкуснее. Кроме всего прочего многофункциональный процессор занимает много места на кухне.

Главное, что мы хотим получить при покупке комбайна, – это надежность. Во всех паспортах на комбайны написано, что они выдерживают большие нагрузки, «и в огне не горят, и в воде не тонут». Это сильное преувеличение, но паспорт на кухонный комбайн надо внимательно прочитать, перед тем как покупать вещь.

По результатам исследований выявлено, что у трех из десяти водонепроницаемых моделей вода все же проникает под корпус. Поэтому если не хотите иметь проблемы, комбайн не мойте под краном, а вытирайте влажной тряпкой. Есть модели, у которых плохо присоединен к корпусу гибкий провод, и если часто переставлять комбайн или же хранить его в коробке, то он просто перетрется. Обычно предприятия дают гарантию на один год, но проблемы всегда появляются сразу после гарантийного срока.

При правильном обращении кухонный комбайн послужит вам долгие годы.

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ

Поскольку любителями таких новинок являются мужчины, мы уверены, что микроволновая печь вам понравится, и она займет достойное место на вашей кухне.

Печь СВЧ помогает превратить процесс приготовление пищи в приятное развлечение, а также сберегает ваши силы и здоровье. Готовит она гораздо быстрее традиционной плиты, при этом жир и вода не требуются. Правда, с появлением на кухнемикроволновки туда просочились и слухи о ее опасности. Но ведь с помощью одних и тех же электромагнитных излучений, но на разных частотах мы слушаем музыку и жарим курицу в гриле. Кроме того, дверцы микроволновых печей оснащены специальными магнитными ловушками, так что все слухи о вреде микроволновок значительно преувеличены.

В развитых странах мира более половины семей имеют микроволновые печи (около 60 %), а в США – почти каждая семья (около 90 %). В нашей стране по приблизительным данным только 5 % семей имеют микроволновую печь, но по мере роста благосостояния эта цифра будет повышаться.

Расскажем немного об устройстве микроволновой печи и основных ее свойствах.

Нагрев продуктов в печи СВЧ происходит за счет сверхвысокочастотных излучений, создаваемых магнетроном, которые мгновенно проникают вглубь продукта на 2,5–5 см и возбуждают колебания молекул воды со сверхвысокой частотой. СВЧ излучение используют для приготовления, разогрева и быстрого размораживания продуктов. Быстрый нагрев и быстрое размораживание продуктов позволяют максимально сохранить питательные, вкусовые и гастрономические качества продуктов, что служит для увеличения популярности печей.

В обыкновенных СВЧ печах для нагрева используется только СВЧ излучение, в многофункциональных печах нагрев комбинированный. Самые лучшие микроволновые печи по своим возможностям приближаются к электродуховкам последних моделей, но намного превышают их по скорости приготовления блюд. Посуда, которую вы будете использовать для приготовления в микроволновой печи, должна свободно пропускать СВЧ излучение, поэтому она должна нагреваться только от горячего продукта.

В СВЧ излучении можно разогревать блюда даже на бумажных тарелочках и салфетках. Супы можно разогревать в бумажных стаканчиках, молоко – в пакетах, не содержащих фольги.

Величина нагрева в СВЧ печах ограничивается температурой кипения воды – 100 °С. Чтобы получить румяную корочку, продукт нужно нагреть свыше этого предела, для чего в микроволновую печь встраивают гриль. В такой микроволновой печи можно готовить как и в электродуховке.

Чтобы в печке можно было готовить различные пирожные и торты, создают принудительную циркуляцию горячего воздуха вентилятором (конвекцию). Гриль с конвекцией позволяет добиться равномерного подрумянивания пищи и образования хрустящей корочки.

Преимущества микроволновой печи:

• занимает намного меньше места на кухне, чем электрическая плита. Проще в уборке, позволяет экономить деньги. Экономит электроэнергию и время приготовления пищи в 2 раза по сравнению с электрической плитой. Воздух на кухне почти не нагревается, и по кухне не витают запахи во время приготовления пищи;

• практически полностью сохраняются все микроэлементы и витамины, содержащиеся в продуктах. При медленном нагреве продукта на плите витамин С разрушается на 60 %, в микроволновой печи – от 2 до 25 %;

• овощи можно готовить совершенно без воды, поскольку они выделяют при нагреве собственный сок;

• диетические блюда можно готовить без жиров;

• замороженный продукт можно сразу разморозить и приготовить к употреблению. Микроволновая печь позволяет размораживать продукты с сохранением их клеточной структуры, питательных, вкусовых и гастрономических качеств;

• СВЧ печи позволяют готовить блюда и подавать их к столу в одной и тойже посуде;

• микроволновую печь можно использовать для стерилизации стеклянных банок при консервировании.

В целях равномерного прогрева продукт в микроволновой печи облучается со всех сторон. В более простых конструкциях печи продукт размещается на неподвижном поддоне, а электромагнитное поле вращается вокруг него, в более сложных конструкциях вращается поддон, на котором расположены продукты.

Конструкция микроволновок различна: без гриля, с одним или двумя грилями, с принудительной циркуляцией воздуха. Вентилятор располагается за стенкой камеры.

Грили имеют ТЭНы (электронагревательные элементы, представляющие собой металлические трубки с электрической спиралью внутри, могут быть электрические спирали внутри прозрачной трубки из кварцевого стекла). ТЭН может быть жестко закреплен в углублении на верхней стенке камеры или может менять положение в зависимости от формы продукта. Кварцевый нагреватель всегда жестко закреплен и расположен вверху. Он быстрее и лучше прогревает продукт за счет излучения тепла.

Камера с таким ТЭНом меньше загрязняется, но это печи дороже.

Печи, в которых можно готовить на пару, укомплектованы специальной посудой. Во всех типах печей в камере имеется подсветка, которая помогает наблюдать за процессом приготовления пищи.

Как выбрать микроволновую печь?

Несмотря на перечисленные выше достоинства микроволновой печи, ее чаще используют и покупают в дополнение к имеющей газовой или электрической плите. Перед покупкой такой печи взвесьте все свои возможности, четко определите задачи, какие придется решать с ее помощью:

• готовить первые блюда, блюда с хрустящей золотистой корочкой, запекать куски мяса и птицу целиком, готовить изысканные блюда, и так далее;

• является ли для вас приготовление пищи вынужденной необходимостью или вы получаете удовлетворение от процесса готовки;

• нужна ли вам печь только для быстрого размораживания продуктов;

• вы желаете купить традиционный прибор и не дорого или для вас более важно, чтобы он был современным и элегантным?

Если вам микроволновая печь нужна только для решения перечисленных задачь, то это можно осуществить в простой микроволновой печи с нагревом СВЧ излучением. Она полностью удовлетворяет требованиям быстрого питания и готовки диетических блюд.

Количество продуктов, которое можно приготовить в микроволновой печи за один раз, зависит от размеров и конструкции печи. Наличие гриля в микроволновке позволяет приготовить цыпленка с хрустящей корочкой и шашлык. Если вы любите вкусно поесть и весьма разнообразное меню, вам лучше подойдет микроволновая печь с грилем и принудительным обдувом продукта горячим воздухом, что обеспечит возможность выпечки и приготовление блюд, для которых обычно используют духовку.

К основным характеристикам микроволновой печи:

Объем камеры. Он показывает, какое количество продукта, можно приготовить или разморозить в микроволновой печи. Обычный объем камер от 16 до 41 л. Камера объемом в 16–19 л может вместить небольшую курицу. Такого объема пищи хватает для приготовления еды на 1–2 человек. Если вы любите приглашать гостей, лучше приобрести микроволновую печь с камерой объемом 38–41 л. В такой печи можно приготовить большой праздничный пирог.

Режим приготовления пищи. Он определяется наличием в микроволновке различных способов нагрева и дополнительных устройств. Гриль создает условия духовки. Принудительная циркуляция горячего воздуха обеспечивает одинаковую температуру воздуха по всему объему камеры в пределах от 40 до 250 ˚С, помогает исключить подгорание пищи и добиться равномерного пропекания выпечки. Гриль и принудительная циркуляция горячего воздуха в связи с СВЧ излучением значительно ускоряют процесс приготовления пищи и обеспечивают максимальное сохранение витаминов.

Мощность печи. В СВЧ печах предусмотрено до 10 уровней мощности, в зависимости от поставленных задач:

a. *низкий уровень* – составляет около 10 % от полной мощности микроволновой печи, которая применяется для разогрева блюд и поддержания их в подогретом состоянии;

b. *ниже среднего уровень* – составляет около 25 % от общей мощности микроволновой печи, применяемой для размораживания, готовки и разогрева пищи;

c. *средний уровень* – составляет около 50 % от полной мощности микроволновке, которая применяется для приготовления супов, рыбных и мясных блюд;

d. *выше среднего уровень* – составляет около 70 % от полной мощности печи, применяемой для разогрева и готовки блюд из курицы;

e. *высокий уровень* – около 100 % от полной мощности микроволновой печи, применяемой для приготовления овощей, фруктов, соусов и напитков.

Уход за микроволновой печью. Гигиенические качества микроволновки определяются в основном материалом внутреннего покрытия камеры. Чаще всего это специальная эмаль, которая хорошо моется, но может быть и прочное порошковое покрытие. Керамическое покрытие трудно поцарапать, с его гладкой поверхности скатываются капельки жира. Всякие загрязнения легко удаляются мягкой губкой. Большим недостатком керамического покрытия считается то, что от удара оно может потрескаться, но при нормальной эксплуатации вероятность удара весьма маловероятна. Нержавеющая сталь выдерживает любые температуры и легко очищается.

Для облегчения удаления жировых отложений рекомендуется применять своеобразную «паровую баню»: поставить в печь стакан с водой и кипятить 5 мин. Загрязнения под действием пара размягчатся и легко смоются водой. Стакан с водой рекомендуется держать в камере постоянно, чтобы не допускать

перегрева магнетрона.

Надежность вашей микроволновой печи напрямую зависит от правильной эксплуатации. По причине производителя микроволновок сбоев в их работе практически не бывает. Рекомендовать какую-либо марку весьма сложно. Как правило, в разных микроволновых печах применяют одни и те же унифицированные узлы, которые гарантируют высокую работоспособность и безопасность. При установке микроволновой печи в квартире, чтобы защитить ее от перепадов напряжения в сети, рекомендуем поставить стабилизатор напряжения.

Микроволновые печи имеют современный дизайн. Удобство пользования обеспечивают продуманная панель управления и материал внутренней камеры.

Безопасность микроволновой печи. Безопасность для вашего здоровья, защиту от облучения и поражения электрическим током, от тепловых ударов гарантируют изготовители микроволновых печей, что должно быть подтверждено сертификационным аттестатом международного образца. Несмотря на это, пользователь должен строго соблюдать правила установки и эксплуатации печи. Уровень излучения даже в непосредственной близости от микроволновой печи в несколько раз ниже допустимого уровня и резко уменьшается при удалении. В дверце печи сделаны специальные ловушки для СВЧ излучения.

При установке микроволновой печи очень хорошо иметь трехфазную электрическую сеть, что обеспечит дополнительную безопасность при пользовании микроволновкой. Ни в коем случае нельзя заземлять микроволновую печь на водопроводные или газовые трубы. Это может трагически закончится.

Не касайтесь одновременно корпуса микроволновой печи и водопроводных или газовых труб. Для большей безопасности можно подключить устройство защитного отключения или блокировку двери микроволновки. Печь можно установить в любом удобном для вас месте: на столе, в стенном шкафу или на столешнице холодильника. Вокруг корпуса микроволновой печи должны быть зазоры (не менее 10 см), для свободной циркуляции воздуха. Печь не любит попадания прямых солнечных лучей.

Посуда для СВЧ печи. Посуда для СВЧ печи должна быть из диэлектрических материалов: жаропрочного стекла, обычного фарфора и керамики, но без рисунков и ободков, наносимых металлосодержащими красками. Металл в краске может вызвать искрение (электрические разряды). Наиболее удобными считаются комплекты специальной посуды, предназначенной для приготовлениях СВЧ печи сразу нескольких блюд. Вся посуда должна предусматривать выход пара. Закрытой герметично

посудой в микроволновке пользоваться нельзя.

При использовании гриля удобно применять решетки разной высоты. Многоуровневая решетка позволяет разогревать несколько различных блюд на разных тарелках. Пользование такой решеткой позволяет приготовить еду сразу всем гостям, а не по очереди.

Приборы управления. У микроволновых печей приборы управления бывают механические, но чаще применяются электронные схемы с кнопочным или сенсорным включением режимов и цифровым дисплеем. Электромеханическое управление просто в обращении, отличается дешевизной и надежностью. Простота в управлении более подходит для пожилых людей: чем проще управление, тем легче его освоить.

Электронное управление более сложное в обращении и дороже, но обеспечивает более широкие функции. Оно бывает двух видов: кнопочное и сенсорное. *Сенсорные* датчики включаются легким прикосновением пальца. Сенсорное управление более чувствительно к колебаниям напряжения в электрической сети.

Световые индикаторы информируют о степени готовности печи к работе и о режимах работы печи. Световое табло информирует вас о процессах, происходящих внутри СВЧ печи. Реле времени фиксирует начало приготовления пищи и момент завершения. В современных микроволновых печах световое табло работает в диалоговом режиме. Уже есть печи, где речевой диалог ведется на русском языке. Микропроцессору подается команда голосом и можно получить ответ.

Электронное управление позволяет программировать приготовление пищи от самого начала до конца, не прибегая к методу проб и ошибок. Электронная память может хранить наиболее часто приготовляемые вами блюда (от 8 до 90 блюд). При выборе соответствующей программы все параметры устанавливаются автоматически. На экране дисплея высвечиваются: программа, дата, время, оставшееся до завершения приготовления блюда, текущее время, дата, меню. Модели с памятью позволяют готовить блюда в несколько этапов: размораживание, тушение, подрумянивание. Элитные модели могут подключаться к Интернету для получения рецептов экзотических блюд. При покупке микроволновой печи, как и любого другого бытового прибора необходимо знать, что не всегда цена определяет качество изделия. Цена формируется из многих факторов, начиная от спроса на данную модель, технико-экономических характеристик, комфортности, новизны, дизайна.

КУХОННАЯ ПЛИТА

На современном рынке предоставлено огромное разнообразие кухонных плит. Как любые приборы, плиты отличаются размерами, формами, оснащением. Могут быть: газовые плиты с газовыми духовками, газовые плиты с электрическими простыми или многофункциональными духовками, электрические плиты с электрическими духовками, электрические плиты с прогрессивными конфорками и со стеклокерамической поверхностью. При выборе плиты необходимо учитывать возможность подключения плиты в вашей квартире или доме, то есть наличие газоснабжения и состояние электрической сети. При выборе бытовой техники надо определиться: вам нужен совершенный современный элегантный прибор или же вас устроит традиционная газовая плита. Грамотный выбор плиты поможет создать на кухне ощущение теплоты и гармонии, поможет вам сберечь силы и превратит процесс приготовления пищи в приятное времяпрепровождение.

Установку приобретенной плиты советуем поручить профессионалу, так как нарушения правил установки может нанести непоправимый ущерб вашему здоровью. Импортные плиты должны быть выполнены в соответствии со стандартом нашей страны или же при покупке убедитесь, что возможна переналадка плиты и наличии в комплекте специальных форсунок.

Некоторые считают, что газовые плиты намного удобнее электрических, а пища, приготовленная на огне, вкуснее другой. Посуда прогревается более равномерно и вода закипает быстрее, при уменьшении огня тут же уменьшается кипение. Однако внешний вид у электрических плит более привлекательный.

Большинство кухонных плит имеет стандартные размеры: высоту – 85 см, ширину – 50–90 см, длину – 50–60 см, ножки плит для более точного регулирования и выравнивания делают регулируемыми до 6 см.

Для кухонь со встроенным оборудованием специалисты рекомендуют встраиваемые духовки и варочные панели. Такие электрические и газовые панели прекрасно гармонируют со всем остальным оборудованием на кухне. Варочные панели имеют ширину от 30 до 90 см. На варочной панели располагаются четыре газовые и две сдвоенные электрические конфорки, которые могут располагаться ромбом, что дает возможность комбинировать применение посуды разных размеров.

Обычная плита состоит из двух независящих друг от друга частей: духовки и конфорочной панели. Конфорочная панель

бывает двух видов: гладкой и с выступающими конфорками.

Варочные панели часто закрыты специальными металлическими и стеклянными крышками, которые предохраняют панель от попадания пыли и грязи. Поднятая крышка защищает стену от загрязнения. Съемная крышка позволяет добраться в самые труднодоступные места плиты. Духовой шкаф располагается под варочной панелью. Под духовкой расположен шкаф для хранения посуды. Если он достаточно вместителен, то там можно хранить большие кастрюли и сковородки.

Достоинства и недостатки варочных поверхностей. Варочные поверхности плит могут быть изготовлены из различных материалов: нержавеющей стали, стеклокерамики, алюминевого сплава или могут быть эмалированными.

Панель из нержавеющей стали моется легко, но значительно дороже всех остальных панелей.

Стеклокерамика красива, но надо соблюдать осторожность при работе со сладкими продуктами (приготовление киселей, блюд из моркови и тыквы, сладкой свеклы, варенья и других блюд). При высокой температуре сахар способен изменить физические свойства стеклокерамики. Если сразу не удалить сладкую жидкость с поверхности такой плиты, то через 15 мин на варочной панели образуются раковины. Панели из стеклокерамики нельзя чистить моющими средствами, содержащими абразивные вещества. Такая поверхность чистится обыкновенными средствами для мытья окон. Лучше покупать плиты из стеклокерамики с пестрым рисунком, что позволит сделать дефекты менее заметными. У элитных плит панель белого цвета. Варочная поверхность очень долговечна, она выдерживает статическую нагрузку до 25 кг/см^2. Размер зон нагрева может варьироваться от 12 до 21 см. **Применять алюминевую посуду на таких плитах не рекомендуется**, так как посуда может оставлять мутные серебристые пятна на поверхности плиты. **Ни в коем случае не применять посуду с выпуклым дном.** Варочная стеклокерамическая поверхность должна иметь по контуру буртик, чтобы пролитая жидкость не запачкала не только плиту, но и пол. По качеству стеклокерамической поверхности дешевые и дорогие плиты изготавливаются из одинаковых материалов.

Эмалированная варочная поверхность может быть разного цвета. Она отличается высокими гигиеническими качествами и стоит недорого.

Поверхность из *алюминиевого сплава* не тускнеет, не царапается и уход за ней просит: используются обычные моющие

средства.

Требования, предъявляемые к духовым шкафам. К духовкам предъявляются следующие требования:

поверхности духовых шкафов должны иметь легко очищающиеся покрытия, выдерживать высокие температуры и быть стойкими к воздействию любых органических кислот. Все духовки должны быть оборудованы подсветкой, чтобы облегчить процесс наблюдения за приготовлением пищи;

камера духовки должна быть хорошо изолирована, тогда потеря тепла будет значительно меньше. Дверца духовки должна быть уплотнена по контуру, иметь многослойное остекление, отражающую поверхность внутреннего стекла, что позволит максимально сохранить температуру внутри духового шкафа;

духовые шкафы с выдвижной дверцей создают дополнительные удобства в пользовании духовкой.

Функции плиты. При выборе плиты особое внимание нужно уделить следующим функциям и характеристикам:

1. наличию электророзжига;
2. наличию гриля. Гриль – верхний ТЭН нагрева, подходит для жарки мяса;
3. наличию вертела, обеспечивающего равномерное вращение продукта, что способствует равномерному запеканию со всех сторон, например, курицы или шашлыка;
4. наличию газ-контроля: автоматического отключение подачи газа при затухании горелки. В плитах отечественного производства такое предусмотрено только для духовки;
5. таймера, что дает возможность установки времени для приготовления блюда, по истечении которого будет подан звуковой сигнал.

Это важно знать о газовых плита. Отрегулированная горелка дает устойчивое, без пульсаций пламя голубого цвета. Если язычки пламени в горелке периодически меняют цвет с голубого на желтый, значит горелка работает плохо и нуждается в техническом сервисном обслуживании. Если соседние горелки горят точно также, то виновата скорей всего не плита, а подаваемый газ.

> ***Запомните!!! При желтом пламени горелки плитой пользоваться нельзя, надо срочно обратится в газовое хозяйство.*** *При появлении запаха газа на кухне немедленно, погасите горелки, перекройте кран подачи газа к плите, проветрите помещение и обратитесь в аварийную газовую службу.*

Особую осторожность нужно проявлять при приготовлении

блюд с большим количеством жира или масла. Перегретые, они легко воспламеняются.

> ***Внимание!*** *Нельзя тушить воспламенившееся масло или жир водой. Посуду с огнем нужно плотно нарыть крышкой.*

ХОЛОДИЛЬНИКИ

В настоящее время промышленность выпускает самые разнообразные домашние холодильники. Широкое распространение получили компрессионные холодильники.

В верхней части холодильной камеры находится морозильное отделение (испаритель). Холодильный агрегат состоит из поршневого компрессора, однофазного электродвигателя переменного тока, системы трубопроводов, защитной и терморегулирующей автоматической аппаратуры. Агрегат герметичен. В нижней части холодильника расположен компрессор с электродвигателем. Для бесшумной работы кожух двигателя – компрессора подвешен на пружинах к раме. Сзади к стенке холодильника прикреплен конденсатор. Конденсатор (по своей форме напоминает змеевик) охлаждается постоянной циркуляцией воздуха в помещении. Змеевик соединен с компрессором, а через специальную трубку и специальный фильтр – с испарителем. Охлаждение продуктов происходит за счет кипения холодильного агента в испарителе, который изготовлен из нержавеющей стали или алюминия. Агентом в системе холодильника служит фреон.

Фреон – это жидкость без запаха, не окисляющая металл. Он не горит, обладает низкой температурой испарения: закипает при -29 ˚С при нормальном давлении. Хладагент и масло не меняются в течение всего времени эксплуатации холодильника.

Холодильник представляет собой сложную систему, которая незначительно обогревает помещение, замораживая продукты питания. Все это совершается за счет работы компрессора и фреона как рабочего вещества машины. Фреон попадает в испаритель через капиллярную систему и испаряется. Испарившийся фреон отсасывается компрессором, сжимается и через капиллярную трубку вновь поступает в испаритель. И вся работа повторяется снова и снова.

Электродвигатель холодильника в нормальных условиях включается и выключается через определенные промежутки времени. Периодичность обеспечивается термостатом, который

регулирует заданный температурный режим внутри холодильного шкафа: при достижении нужной температуры он отключает электродвигатель. Термостат позволяет автоматически поддерживать в холодильной камере заданную температуру.

Регулировать режим работы холодильника можно с помощью ручки термостата. Термостат – металлическая герметичная коробка с трубкой, которые заполнены фреоном.

С целью экономии расхода электроэнергии необходимо ручку термостата устанавливать в положение «нормально», а на деление «холод» – только в крайнем случае. Иначе не только излишне расходуется электроэнергия, но и могут теряться вкусовые качества некоторых продуктов.

При хорошем и правильном уходе холодильник может прослужить 15–20 лет.

Важно сделать правильный выбор при покупке, так как этот прибор дорогостоящий и он покупается, как правило, надолго. Что же является главным при покупке холодильника? Конечно не последнюю роль играет цена холодильника, которая зависит от его объема, марки, энергопотребления, дополнительных функций, дизайна. По этому фактору холодильники можно разделить на три группы:

1. *дешевые холодильники*. Это, как правило, однокамерные холодильники с небольшой морозильной камерой. Может быть и двухкамерный холодильник не очень больших размеров и с отдельной морозильной камерой. В основном такие холодильники производит отечественная промышленность: «Атлант», «Саратов», «Норд», «Бирюса», а также несколько иностранных фирм: Ardo, Beko, Indesit;

2. *холодильники со средней ценой.* Представители такого класса холодильников есть практически у всех производителей: Indesit, Ariston, Electrolux, Bosch, Vestfrost, Reeson, Hansa и другие. Среди них встречаются даже трехкамерные модели, с большой вместимостью, современным дизайном, с возможностью регулирования температуры в морозильной камере и перестановки полок;

3. *дорогие холодильники.* Эта бытовая техника имеет высокий класс энергопотребления, низкий уровень шума современный, внешний и внутренний дизайн. Дорогие модели удобны в эксплуатации, надежны, но их ремонт, если понадобится, обойдется значительно дороже. Холодильники этой группы производят такие всемирно известные фирмы, как: Electrolux, Liebherr, Miele, AEG, Siemens, Whirlpool, General Electric и другие.

Современный рынок предлагает холодильники с одной, двумя и тремя камерами. В каждой камере поддерживается

определенный температурный режим.

Однокамерные холодильники имеют морозильный отсек внутри. Морозильная камера в таких холодильниках очень маленькая, а есть модели, где она совсем отсутствует. К разновидностям однокамерных холодильников можно отнести и морозильные камеры, которые бывают горизонтальные и вертикальные. У каждого из морозильников есть свои достоинства и недостатки. Так, вертикальные морозильники потребуют гораздо меньше места при установке, чем горизонтальные. А горизонтальные меньше теряют холод при извлечении продуктов из него. Еще одним достоинством горизонтального морозильника является то, что, достав перегородки, можно положить туда крупногабаритный или длинный продукт (например, поросенка). Если размеры вашей кухни позволяют, то лучше всего иметь и холодильник и морозильную камеру по отдельности.

Двухкамерные холодильники самые покупаемые. В них две камеры – холодильная и морозильная, каждая с отдельной дверцей. Морозильная камера может быть расположена как сверху, так и снизу холодильника. Если вы достаточно часто пользуетесь морозильной камерой, то лучше приобрести холодильник с морозильной камерой внизу. Внутри холодильного отделения таких моделей может находится камера, где температура близка к 0 °С и с влажностью около 50 %. Если оба отсека с разной влажностью 50 % и 95 %, то в таких холодильниках удобнее хранить овощи и фрукты, которые лучше хранятся при повышенной влажности, а мясные продукты – при влажности 50 %.

Трехкамерные холодильники представляют собой модели, имеющие три разделенные между собой камеры: холодильное отделение, морозильная и нулевая камеры. Нулевая камера может быть выполнена в виде выдвижного ящика, а может иметь обычную дверь и полочки, как в холодильном отделении. Отметим, что могут встречаться и совсем иные варианты, например, нулевая камера может быть самой большой, а холодильная – выдвижной ящик в нижней части холодильника.

Вторым важным критерием при покупке холодильника является его объем. Объем морозильной камеры может быть от 70 до 200 л. Если объем холодильника, например, 200 л, то объем морозильника составляет 150 л, такой морозильник предназначен для замораживания большого количества продуктов. Высота холодильника напрямую связана с объемом его камер. В зависимости от высоты и объема камеры холодильники можно разделить на три типа:

высота до 150 см. Обычно однокамерные, но есть и двухкамерные. Объем холодильника – 250 л;

высота до 185 см. Двухкамерные с объемом холодильника 250–350 л;

высота 190 см и выше. Объем до 800 л. Морозильная камера у таких холодильников расположена вверху.

При выборе холодильника измерьте ширину входной двери, чтобы потом не пришлось разбирать дверные коробки. Часто у холодильников имеются два компрессора. Такие холодильники стоят, как правило, дороже. У них есть свои преимущества: меньшее потребление электроэнергии, возможность регулировать температуру в морозильной и холодильной камерах, более высокая мощность замораживании, возможность индивидуально отключать одну из камер, бесшумность работы.

При выборе холодильника надо обратить внимание на принцип системы охлаждения у понравившейся вам модели. Это может быть «плачущий испаритель» или система принудительной вентиляции. В холодильниках первого типа поддерживается повышенная влажность за счет того, что иней, который образуется на испарителе в результате охлаждения, при остановке компрессора тает и превращается в воду. Вода стекает по стенке и поступает в систему слива при остановке компрессора, а во время его работы испаряется. В холодильниках с принудительной системой вентиляции охлаждение происходит за счет подачи охлажденного воздуха. В таких холодильниках из-за постоянной циркуляции воздуха продукты слегка подсушиваются, поэтому надо держать их всегда упакованными. Уровень шума у холодильников с принудительной системой вентиляции значительно выше – 45–47 дБ, расход электроэнергии тоже несколько выше.

Третьим важным фактором при покупке холодильника должен быть учет потребляемой энергии, класс энергопотребления. У холодильников есть несколько классов энергопотреблений: A, A+, A++. Низший класс энергопотребления – D. При выборе холодильника надо учесть тот момент, что небольшой холодильник класса C будет меньше расходовать электроэнергии, чем большой холодильник класса A. У одинаковых холодильников классов A и B разница в годовом энергопотреблении может составлять до 100 кВт·ч.

Панель управления может быть механической или электронной. На электронной панели обычно расположены регуляторы температуры в холодильной и морозильной камерах, кнопки включения дополнительных режимов, индикаторы работы

холодильника. Современные холодильники снабжаются дисплеями, на которых отражаются параметры работы холодильника. Холодильники с электронным управлением более точно выдерживают температурный режим по сравнению с механическим управлением.

При работе в обычном режиме температура в морозильной камере поддерживается около 18 ˚С, там, где предусмотрен режим для суперзаморозки, – 24 ˚С, а в некоторых дорогих моделях – до 38 ˚С. При такой заморозке сохраняется больше витаминов и вкусовых веществ.

Для замораживания пригодны: мясо и мяснын изделия, птица и дичь, рыба, вымытые и очищенные овощи, ягоды, фрукты, выпечка (хлеб, торт и другую выпечку), готовые блюда, молочные продукты.

Для замораживания непригодны: сметана, майонез, листовой салат, редис, редька, хрен, лук и чеснок.

Продукты для замораживания лучше разделить на порции по 200–500 г. Это создает бдагоприятные условия для обработки продуктов холодом, а также удобно при разовом потреблении продукта.

Помимо основных функций и характеристик холодильника в каждой модели присутствует ряд приятных дополнений. Это и перенавешивание двери, звуковой и световой индикаторы, которые сообщают о незакрытой двери или повышении температуры в холодильной камере, возможность перестановки полок внутри холодильника. В некоторых моделях предусмотрен льдогенератор, предназначенный для получения большого количество пищевого льда. Это холодильники для любителей вечеринки. В холодильниках Ariston предусмотрена функция охлаждения шампанского, звуковой сигнал известит об окончании процесса, что предотвратит замораживание и раскол бутылки. В моделях используется система регулирования влажности в нулевом отсеке.

Правила эксплуатации холодильника. Как же правильно эксплуатировать холодильник, чтобы он долго прослужил?

Холодильник нельзя ставить возле батареи центрального отопления, в нишу встраивать его в мебель придвигать плотно к стене, надо, чтобы был приток свежего воздуха (свободное пространство должно быть не менее 5 см).

Нельзя:

• помещать в морозильную камеру горячие продукты, их предварительно надо остудить до комнатной температуры;

• повторно замораживать продукты;

• нарушать сроки хранения продуктов, указанные на

внутренней строне двери морозильной камеры;

• хранить в морозильнике газированные напитки.

Мыть холодильник рекомендуется один раз в месяц. Вынув из холодильника все продукты, отключить его от электрической сети, ынув вилку сетевого шнура из розетки, оттаять испаритель, поставив под него ванночку для воды. На дно холодильника положить мягкую тряпочку или полотенце, которое будет впитывать влагу. После того как испаритель полностью оттаял, можно начинать мыть холодильник.

Ни в коем случае нельзя соскабливать лед ножом и другими острыми предметами, так как можно повредить испаритель и вывести аппарат из строя.

Стенки внутренней камеры моют теплым раствором питьевой соды. **Алюминиевый испаритель мыть содой противопоказано.** Его надо промыть теплой водой и вытереть мягкой тряпочкой насухо. Секции, расположенные на внутренней стенке холодильника, тоже вымыть и вытереть насухо.

> ***Внимание!*** *Следует избегать попадания растительных масел и жиров на пластмассовые детали и стенки внутренней камеры холодильника, так как это можетпривести к появлению трещин. Если же масло все-таки пролилось, холодильник следует вымыть теплой водой с мылом и содой.*

После мытья оставьте холодильник на 1 ч с открытой дверцей для проветривания. Включив холодильник, на дно морозильной камеры положите полиэтиленовую пленку или пластмассовую решетку, тогда продукты хранящиеся в морозильной камере, не примерзнут ко дну.

Стенки морозильной камеры быстро покрываются льдом, если его часто открывать, особенно летом.

Хранение продуктов. Большое значение для долгой службы холодильника имеет правильное хранение продуктов. Все виды жидкостей должны хранится в закрытой посуде. Жидкость нельзя ставить в стеклянной посуде в морозильную камеру, она замерзнет и разорвет сосуд. Нельзя класть в морозильную камеру теплые продукты, холодильник в таком случае очень быстро покроется инеем. Удобны для хранения продуктов эмалированные мисочки разных размеров без ручек, в которых можно и хранить и первые и вторые и сладкие блюда.

Для упаковки продуктов подходят: полиэтиленовые пакеты, алюминевая фольга, закрытые емкости.

Для упаковки не подходят: упаковочная бумага, пергамент, открытая магазинная упаковка, бывшие в употреблении

полиэтиленовые пакеты с сохранившиеся запахом.

ВОЗДУХООЧИСТИТЕЛЬ

Кухня – это то место где люди после работы или учебы любят отдыхать, посидеть с друзьями за чашкой кофе или бутылочкой хорошего вина и поговорить по душам…

Но проводить время среди кухонной копоти не очень приятно, тем более что эти частицы канцерогенны. Опасна для дыхания и мучная пыль, и аэрозоли, которые в изобилии образуются на кухне при готовке и уборке. Да и кислорода на кухне значительно меньше, чем в других комнатах, ведь он сжигается. А влажность на кухне выше нормы. Кухонные запахи, пар, гарь – есть от чего разболеться голове.

Для освежения и очистки воздуха придумали воздухоочиститель. Какой бы формы и конструкции воздухоочиститель ни был, он превращает кухонный чад и копоть в чистый, здоровый воздух, кроме того, уберегает от копоти стены, кухонную мебель и потолок. Как бы ни называлось конструкторское сооружение для очистки воздуха: вытяжка, освежитель, вытяжной шкаф, вытяжной вентилятор, вытяжной блок, вытяжной модуль, предназначение у всех одно – очистка воздуха.

Воздухоочистители могут быть двух типов, которые отличаются друг от друга. *Циркуляционный* воздухоочиститель очищает воздух с помощью фильтров и возвращает его обратно в помещение. В нем стоят фильтры двух видов: жироулавливающий, который задерживает мельчайшие частички жира и копоти, и угольный, который поглощает запахи. В таких вытяжках фильтры надо регулярно менять. Фильтры, выполненные из флизелина или синтепона, требуют регулярной замены, а многоразовые металлические (алюминиевые, стальные) достаточно время от времени вынимать и промывать теплой водой с добавлением средства для мытья посуды. Посудомоечная машина с этой задачей великолепно справляется. Во многих воздухоочистителях стоят по два, а то и по три небольших жироулавливающих фильтра, вместо одного большого. Такие фильтры более удобны в использовании. Угольный фильтр необходимо менять в сроки, указанные производителем. Это может быть несколько месяцев, а может быть и несколько лет.

Другой тип воздухоочистителей – это *проточные*. В данных воздухоочистителях, как правило, присутствует и циркуляционный режим. Такая вытяжка удаляет копоть и запахи

через вентиляционную систему здания далеко наружу. Монтаж этой системы довольно сложный, требуется наличие труб, с помощью которых можно подключится к вентиляционному отверстию. Зато эффективность такой очистки выше. Воздухоочиститель выбрасывает отработанный воздух наружу, а в кухню приходит свежий обогащенный кислородом воздух. В проточных воздухоочистителях стоит только жироулавливающий фильтр, без него лопасти вентилятора и стенки воздухоотвода накапливали бы жир. В дешевых моделях отсутствует жироулавливающий фильтр, но тогда надо удалять жировой налет с деталей вытяжки, с вентиляционного колпака и воздухоотвода.

Главной характеристикой вытяжки является ее пропускная способность. При выборе вытяжки, конечно, надо обратить внимание и на размеры, дизайн применительно к вашей кухне. Но главное – пропускная способность. Имеется в виду количество пропускаемого сквозь вытяжку воздуха в единицу времени. Эта величина, называемая еще производительностью, обязательно указывается в технических характеристиках (измерительная единица – кубометр воздуха в час). Это относится как к проточным, так и к циркуляционным воздухоочистителям. По санитарным нормам воздухообмен на кухне должен быть: в течение 1 ч воздух должен смениться 10–12 раз. Поэтому при выборе воздухоочистителя для кухни надо подсчитать объем кухни, вычесть из него объем кухонной мебели и умножить на 10 или 12, так вы получите оптимальную производительность воздухоочистителя для вашей кухни. Это при том, что ваша вытяжка будет подвешена на расстоянии 65–85 см от варочной поверхности. Если вам придется подвешивать вытяжку на расстоянии, большем, чем 85 см, надо выбрать модель с большей производительностью. В городских квартирах производительность вытяжки выше благодаря естественной силе тяги вентиляционного канала.

Для кухни площадью 10 м^2 и высотой потолка 2,75 м достаточно производительности вытяжки 280–360 м^3/ч. При пользовании вытяжкой надо учитывать, что применение угольного фильтра в циркуляционном режиме снижает производительность примерно в 1,5 раза. Жироулавливающий фильтр из синтетических материалов, выработавший свой ресурс, тоже заметно снижает производительность вытяжки и эффективность очистки воздуха. Многоразовый металлический фильтр, который давно не чистили, весьма ощутимо снижает производительность воздухоочистителя. В некоторых вытяжках есть индикаторы, которые указывают на то, что срок фильтра

истек и его надо заменить или же почистить.

Хотим предостеречь вас от типичных ошибок при работе с вытяжкой: если у вас что-то подгорело на кухне, не спешите закрывать двери и окна. При закрытой двери перекрывается приток свежего воздуха, создается разреженная атмосфера, и моторчик вытяжки отказывается работать. В таком случае будет лучше всего открыть форточку в соседней с кухней комнате, но не на кухне. Если будет открыта форточка только на кухне, вытяжка будет работать на всасывание чистого воздуха из форточки, его фильтрование и последующий выброс, а кухонные запахи еще долго будут витать в воздухе. Наибольший эффект можно получить от вытяжки, если ее включить вместе с плитой и выключить через несколько минут после окончания готовки.

Уровень шума у современных вытяжек не превышает 50 дБ. Недавно появились в продаже и совсем бесшумные вытяжки.

Как электрический прибор, вытяжка вполне безопасна. Обычно дополнительного заземления не требуется. Большинство вытяжек снабжено функцией автоматического отключения после 10 ч непрерывной работы. Если вытяжка с жироулавливаемым фильтром установлена над варочной поверхностью газовой плиты, надо включать конфорки только с установленной на них посудой, с целью избежать воспламенения давно не чищенного фильтра.

Кроме очистительной функции, вытяжка может играть роль дополнительного освещения. Все современные вытяжки снабжены подсветкой, в них вмонтированы галогенные лампы мощностью 20 Вт либо компактные лампочки накаливания20-40 Вт. Встроенные светильники обеспечивают равномерное естественное освещение всего, что происходит на плите, даже если выключено основное освещение. Некоторые вытяжки снабжены стеклянными или решетчатыми полочками для милых безделушек и кухонной посуды.

Вытяжки, отделанные материалом, разработанном на основе алюминия, очень декоративны: поверхность принимает цвета находящихся рядом приборов. Благодаря такому свойству материала, вытяжки данных моделей прекрасно гармонируют с любым украшением интерьера. Кроме того, на матовой поверхности вытяжки не остаются отпечатки пальцев и материал не боится коррозии. Воздухоочистителю не повредят любые моющие средства.

На передней управляющей панели вытяжки обычно находятся: переключатель скоростей, выключатель ламп подсветки, выключатель электровентилятора. В последних моделях переключатель скоростей электронный, он

автоматически повышает производительность, если на плите что-то пригорело, при обычном режиме готовки вытяжка сама программируется на экономичный режим.

Принцип работы электронного выключателя скоростей заключается в следующем. Высокочувствительный ультразвуковой датчик распознает испарения над плитой, оценивает их концентрацию и включает соответствующую вентиляцию. Фирма SiemensBosch использовала и первый в мире блок радиоконтроля, когда управление вытяжкой происходит от плиты. В блок входит радиоприемник и радиопередатчик, настроенные на одну волну. При включении конфорки передатчик получает сигнал и подает команду на приемник, включается освещение – вытяжка начинает работать. Точно также происходит команда «выключить», вытяжка при этом переходит на минимальную мощность и работает еще в течение 10 мин. Затем вытяжка и освещение отключаются.

Вытяжки фирмы Gaggenau в своих разработках используют аэродинамический эффект «Coanda». Эффект заключается в использовании уникального вентилятора, создающего воздушный поток у передней панели прибора. За счет регулирования воздушного потока, вредные пары и неприятные запахи никогда не попадут в воздух кухни, они направятся к фильтру и поглотятся там. Есть вытяжки с интервальным режимом работы. В этом случае автоматика обеспечивает включение вытяжки один раз в час на малой мощности, чем обеспечивается постоянный приток на кухню свежего воздуха.

Не стоит бытовые приборы подбирать по принципу новизны.

Особое внимание следует обратить не только на их технические характеристики, но и на то, как они впишутся в общий интерьер кухни. Советуем вам отдать предпочтение одному стилю, для чего бытовую технику покупать у одного производителя, ведь смешение стилей – дело очень рискованное, хотя иногда оно дает любопытные результаты.

Было бы ошибкой думать, что к кухне, оформленной в стиле ретро, не подойдут современные бытовые приборы. Ведь кухни очень часто делают на заказ, и техника может быть спрятана за деревянными панелями. Присутствие техники на такой кухне можно только угадать, но увидеть нельзя. Многие ведущие компании выпускают стилизованное кухонное оборудование. Вы можете выбрать стиль и заказать себе духовку, варочную поверхность, вытяжку, микроволновку и другие бытовые приборы в этом стиле.

АНЕКДОТЫ

Мюллер жалуется на Штирлица:

– Захожу я вчера в кабинет, смотрю, а Штирлиц стоит у сейфа с секретными документами и рожа хитрая-хитрая. Открываю холодильник – точно, опять весь компот съел!

– Мой чайник «Тефаль» совсем не знает, что такое накипь.

– А откуда же ему знать? Он ведь чайник.

– Вечером испытывали новый миксер. Наполнили его спелыми помидорами и включили.

– А потом?

– Потом до утра переклеивали обои на кухне.

– У вас бытовая техника не «Индезит»?

– Нет не индезит. А что должна индезить?

Обустройство кухни

Кухня по назначению и использованию в современной квартире является многофункциональным помещением. Кухня для русского человека всегда была местом, олицетворяющим мир и уют в доме. Кухня могла из помещения, где готовят пищу, превратится в столовую, где обедают, а могла и в гостиную, где принимали гостей, а иногда и в спальню для этих гостей. Особенно удачной является не та кухня, на которой шикарная современная мебель, но чувствуешь себя как-то неуютно, а та, на которой приятно проводить время.

Кухня во все времена была сердцем дома, именно на ней люди проводят максимальное количество времени: варят, отдыхают, греются у огня, едят, сплетничают.

Но идет время, все меняется, изменился и облик современной кухни. Стало возможным объединить ее с гостиной или со столовой, если она не предназначена для того, чтобы там готовили. Кухня холостяка может состоять из минимума мебели, на ней может быть только бытовая техника. На такой стильной кухне можно поставить большой холодильник, с обязательными отделениями для вина, варочную поверхность и мойку. Стойка для посуды будет изготовлена из стекла и пластика. Небольшой хромированный сервировочный столик на роликах, способный передвигаться, будет весьма кстати. Вытяжка на кухне будет играть роль декора.

Совсем другое дело, если кухня используется по своему прямому назначению. Тогда на количество такой кухне много разнообразной бытовой техники и должно быть достаточно мебели – надо, чтобы все служило максимальному удобству для приготовления еды. Поэтому основной критерий проектирования такой кухни – функциональность. Если кухня правильно обустроена, ваши друзья с удовольствием приходят, общаются и уходят, чтобы снова возвратиться в это уютное место.

Не секрет, что даже у опытной хозяйки на приготовление обеда уходит немало времени, если ее рабочее место как следует не продумано. В неправильно оборудованной кухне приходится по нескольку раз ходить из одного место в другое, из-за чего наступает быстрая усталость. Как же правильно обустроить кухню? Как ее оборудовать? Где удобнее всего разместить мебель и бытовые приборы?

Спланировать вашу кухню надо так, чтобы использовать все ее возможности полностью, чтобы передвижение по кухне не занимало много времени и не отнимало много сил. Центр кухни

составляет *«рабочий треугольник»*: (раковина с плитой – рабочий стол и шкафы для продуктов – холодильник). «Рабочий треугольник» должен иметь стороны не менее 3 м и не более 6 м, чтобы любая задача не требовала длительных прогулок. При этом данная площадь не должна превращаться в транспортную магистраль.

Конечно, планировка кухни зависит от ее размеров и формы. Выбор мебели – дело нелегкое. Широкий ассортимент мебельного рынка, позволяя реализовать все ваши фантазии, на самом деле достаточно серьезно усложняет этот выбор. В зависимости от назначения кухни бывают *рабочие* и *столовые*. Недостаток площади на кухне создает большие проблемы с размещением мебели. Разрешить такую проблему позволит правильно подобранная кухонная мебель, тем более что большое разнообразие моделей позволит вам выбрать нужную.

Самое первое, с чего следует начать, это надо определиться с планировкой. Нужно всего лишь представить себе вашу кухню с будущей мебелью, а на плане, который вы начертите в масштабе 1:100, предусмотреть согласованность всех предметов и их размеры, расположение дверей и окон, арок, труб, электрической проводки. Сразу подумайте, сколько электрических розеток вам необходимо и где их нужно разместить, и нанесите их на план. Определите вид вашей кухни. Поверьте, это существенно поможет облегчить процесс, вплоть до установки последней ручки в навесном шкафчике.

Итак, вы составили список всей кухонной техники с размерами. Теперь посмотрите на размеры и расположение вентиляционных труб, проводки, гибких шлангов (газовых, водопроводных) и так далее. Нанесите все это тоже на свой план. Вот и все. Можно отправляться в магазин и покупать соответствующую мебель и предметы кухонного интерьера. Не забудьте, что глубина бытовой техники, как правило, 600 мл, поэтому заранее проверьте все габариты нужных вам вещей.

Обычно большинство планировок современных кухонь основано на принципе «рабочего треугольника», углами которого являются наиболее часто используемые места на кухне: раковина – место хранения продуктов – место приготовления пищи. Каждое из этих трех мест должно представлять свою собственную, но сочетающуюся с остальными двумя единицу. Внутри треугольника должно осуществляться сквозное движение без всяких помех. Все три места должны быть логически связаны между собой. Обязательным условием для рационального рабочего места и места отдыха является хорошее освещение и вентиляция.

Не забывайте и о безопасности:

• не располагайте плиту у окна, где от горелок могут вспыхнуть шторы и где вам придется наклоняться над огнем, чтобы, например, отрыть форточку;

• электрические провода не должны свисать над раковиной и ни в коем случае не должны соприкасаться с водой;

• острые и прямые углы мебели могут стать причиной травм, поэтому лучше купить мебель с закругленными углами;

• не располагайте холодильник вблизи плиты или духового шкафа, даже если он изготовлен из современных изоляционных материалов.

На кухне часто устанавливают высокие шкафы, то есть шкафы – кладовки, для хранения продуктов или же хозяйственного инвентаря (веников, щеток, пылесоса). При их установке обратите внимание на то, чтобы они не разрывали целостную картину рабочей поверхности кухни. Высокие шкафы располагаются обычно на «окраинах» вашего кухонного пространства. Если вы захотите иметь встроенный гриль или духовку, наиболее идеального места вам не найти. Бытовые приборы прекрасно разместятся в шкафу-кладовке, не нарушая единообразия кухни. Кроме того, вы можете установить высоту в соответствии с вашим ростом.

Все большую популярность приобретают мобильные модули. Это чаще всего столики на колесах, бары-холодильники или отдельные шкафы, перемещая которые можно менять весь интерьер. Эти элементы удобны тем, что их можно поставить на время приготовления пищи рядом с рабочей зоной, а затем вновь задвинуть в угол.

Важным моментом в выборе кухонной мебели и приборов является удобство их эксплуатации, эргономичность, Что достигается правильной и удобной расстановкой полок, выбором ящиков с удобной системой выдвижения, установкой угловых полок-каруселей, чтобы рационально использовать всю полезную площадь кухни.

Шкафы. Верхние и нижние шкафы существуют на наших кухнях уже давно, но современные их варианты отличаются наличием открытых полок, стеклянных дверей и внутренней подсветки. Верхние шкафы становятся легче и как бы «прозрачнее», а нижние, наоборот, – вместительнее и шире, их стремятся нагрузить все больше.

Напольные шкафы являются основой рабочего места. От их высоты зависит степень усталости ваших рук. Применение выдвижных ящиков на роликах значительно облегчит и упростит доставание любого предмета кухонного интерьера. Расположите

так напольные шкафы, чтобы был легкий доступ к наиболее часто используемым предметам (на выдвижных полках-каруселях), а редко используемые могут расположиться и на обыкновенных полках.

Для подносов и противней подходит плинтусный ящик под напольным столом, который в принципе может быть любой ширины. Все зависит от запросов хозяина. Если высота напольного шкафа вас не устраивает, то напольный плинтусный ящик устранит эти проблемы, добавит необходимые для вашего удобства несколько сантиметров и избавит спину и руки от перенапряжения. Исключительно комфортно работается сидя. Если вы решили привнести в интерьер что-то новенькое и к тому же побаловать себя, любимого, обзаведитесь высоким (барным) табуретом.

Навесные шкафы, какими бы высокими они ни были, располагаются не ниже 450 мм от рабочей поверхности напольных шкафов. Это нужно для того, чтобы на ней свободно могли разместиться все используемые бытовые электроприборы (хлеборезка, тостер, кухонный комбайн, кофеварка, миксер и так далее). Высота стандартных навесных шкафов 600 мм, при необходимости вы можете приобрести навесные шкафчики высотой 900 мм. В типовых квартирах такие шкафы будут под самым потолком. Под таким шкафчиком хорошо сделать выдвижные ящички для хранения различных сыпучих продуктов и специй. Можно завершить композицию антресолями до потолка, открытыми или закрытыми, или карнизом со встроенными светильниками. Угловые настенные шкафы обычно имеют складную дверцу, благодаря чему видно все содержимое.

Ширина основных рабочих поверхностей должна быть от 500 до 600 мм, самые маленькие должны иметь ширину не менее 300 мм. Высота рабочих поверхностей должна быть самым тщательным образом подгоняется под ваш рост, чтобы можно было нарезать, смешивать и сбивать продукты на нужном уровне. Для этой цели у современной мебели имеются регулируемые ножки. Между столом и настенными предметами следует оставить достаточное пространство (от 400 до 500 мм) для того, чтобы иметь возможность расположить бытовые электрические приборы.

Расстояние между рабочей поверхностью и подвесными шкафами называется *фартуком.* В отношении к рабочей поверхности главное для него – гармонировать по цвету и фактуре, например, глянцевое покрытие столешницы и глазурованный кафель или матовый цвет рабочей поверхности и матово окрашенный (оклеенный матовыми моющимися обоями,

имитацией плитки) фартук. Фартук защищает стену от загрязнений, от попавшего жира, который отмывается легко на плитке.

Часто рабочая поверхность стола загромождена всевозможными предметами, обилие которых создает ощущение дискомфорта. Ее можно разгрузить именно за счет фартука. Прикрепите к нему с помощью кронштейна микроволновую печь, на навесных маленьких полочках расположите красивые наборы для специй, а на магнитную панель прикрепите ножи. Декоративный уголок, изготовленный из водонепроницаемых материалов, защитит тыльные поверхности напольных шкафов от попадания влаги.

При установке стандартной мебели могут остаться узкие пространства между отдельными элементами или между ними и стеной, используйте их: встройте в это место узкую полку или столик. Передвижной столик, например, увеличит полезную поверхность и будет служить сервировочным. В такое узкое пространство прекрасно войдет узкая тумба для хранения разделочных досок, полотенец, бутылок. Для узкой тумбы материал подберите такой же, как и у основной мебели.

Солидно выглядит кухонная мебель изготовленная из натурального дерева твердых пород: вишни, дуба, ореха, бука, с рабочей поверхностью из гранита или мрамора.

Вы всегда можете найти интересные решения для изменения имеющихся элементов. Так, например, высокие потолки можно использовать для скрытой прокладки труб, электропроводки или вентиляционной сети. Можно красиво разместить кухонную посуду, выбрать простую и легко передвигающуюся мебель.

Отделка кухни

Ультрасовременные кухни используют покрытия из нержавеющей стали, алюминия, огнеупорного стекла, ламината, керамической плитки, пластика. Все покрытия довольно практичны, различаются лишь способами установки и эксплуатации. При выборе покрытия помните, что кухню вы оформляете не на год, а может и не на десятилетие. Поэтому основные качества, которыми должны обладать все поверхности на кухне, – это прочность, жаростойкость и безопасность, а также поверхности должны быть устойчивы к воде, пару, жиру и запахам. В современной кухне упор делается на уют, теплую атмосферу, комфорт и традиционные черты.

Кухонный пол можно выбирать по степени мягкости, пробка и

винил легко отмываются и поглощают звук, а резина – практически не поддается износу. Плиточный пол красивый и прочный, но жесткий и может оказаться слишком холодным, а от ходьбы по нему быстро устают ноги, и все, что падает на него, разбивается вдребезги. Такой пол можно сделать более мягким, положив резиновые коврики.

Если вы предпочитаете что-нибудь более упругое и пружинящее, вам подойдут поливинилхлоридные или пробковые плиты либо линолеум. Существуют также специальные кухонные ковры и ковровые плитки. Плитки более практичны, так как их можно снимать и мыть по мере необходимости.

Полированные деревянные полы – долговечные и теплые, однако они могут быть скользкими и требуют дополнительной герметизации в местах особого износа. Паркет с трудом поддается очистке, поэтому на кухне лучше использовать синтетические материалы.

Ламинат под воздействием высокой температуры деформируется, плитка может треснуть, пластик царапается, но выдерживает высокую температуру и практически не деформируется.

Стены на кухне должны хорошо мыться и не бояться брызг, часть стены, возле раковины можно выложить кафелем. Однако слишком не увлекайтесь, такие стены будут выглядеть очень по-больничному, если плиткой выложить достаточно большую территорию. Остальные стены на кухне могут быть покрыты специальными виниловыми обоями (моющиеся обои здесь не достаточно подходят, так как они не очень прочные и их можно в лучшем случае протереть губкой). Непромокаемые виниловые или моющиеся обои следует клеить фунгицидным клеем, чтобы избежать образования плесени.

Стены на кухне можно обшить деревом и покрыть специальным жароустойчивым лаком, даже можно покрасить краской, предназначенной для кухонь и ванных комнат. Многие материалы для покрытия полов, в том числе пробка, керамическая плитка, дерево и винипластовая плитка, можно творчески использовать для кухонных стен, так как эти материалы являются водоустойчивыми и изолированными от потери тепла. Можно применить абсолютно разные покрытия для стен, надо только предусмотреть совпадение по стилю и гармоничное цветовое сочетание. Можно покрыть стены краской, но для этого надо хорошо подготовить поверхность и использовать моющиеся краски, а также положить дополнительный слой для большей прочности.

Занавески на кухне должны быть короткими, из легко

стирающейся ткани, невоспламеняющимися и находится вдали от места приготовления пищи. Хорошим выбором для кухни будут жалюзи: они улучшают общую вентиляцию и хорошо адаптируются к резким изменениям температуры, менее поглощают пыль и копоть, а также позволяют контролировать количество света, поступающего на кухню.

Подбор кухонного оборудования

На любой кухне не обойтись без плиты, холодильника, мойки. Подбор такого оборудования целиком и полностью зависит от вашего вкуса и предпочтения. Когда кухня небольших размеров, то техника и раковина должны быть компактными. Раковины бывают различных размеров и форм. Они изготавливаются из чугуна и нержавеющей стали, предпочтение надо отдать последнему материалу.

Очень удобно, если мойка со вспомогательными ребристыми поддонами, на которых сохнет посуда, вода при этом не растекается по поверхности столешницы, а постепенно оказывается в раковине.

Есть модели, в которых раковина продается в комплекте с сушилкой, но если у вас есть посудомоечная машина, вы можете обойтись без сушилки. Вместо нее выберите раковину с двойной мойкой: одна для замачивания столовых приборов, вторая – для ополаскивания вымытой посуды. Недостаток такой комбинированной двухсекционной мойки в том, что она занимает много места.

Если у вас большая кухня, вместо стандартной столешницы 600 мм приобретите широкую – 800 мм. Если приподнять часть столешницы, соприкасающуюся со стеной на 15–20 см, у вас будет удобная полочка. Под столешницей можно устроить специальную полость глубиной 20 см, позволяющую скрыть сливное оборудование. В результате вы получите дополнительную площадь под мойкой, на которую можно установить полочку с посудомоечной машиной, а на оставшемся пространстве – полочки для чистящих средств.

Мойка не должна находиться далеко от плиты, она не должна соединяться с плитой общей рабочей поверхностью. Если кухня большая и спланировали вы ее в одну линию, разместите раковину в центре, а холодильник и плиту – по бокам. В больших кухнях хорошо смотрится раковина, помещенная в угол. В этом случае экономится пространство. Возможно создание кухни-острова, в таком случае раковина помещается в центре

композиции. Кухонная раковина требует тщательного ухода, прежде всего старайтесь не засорят ее. Если жидкость содержит твердые кусочки, то ее лучше вылить в туалет. Если в раковине вы обнаружили кусочки мусора, остатки пищи, то осторожно соберите бумагой или тряпочкой остатки и выбросьте их в мусорное ведро. Новшества в промышленности по производству пластических масс позволили недавно выпустить отделочные материалы, которые считаются нержавеющими, не поддающимися царапинам и представляющими собой действительно долговечную и привлекательную альтернативу эмали.

Более выгодна двойная раковина, позволяющая одновременно мыть и ополаскивать посуду, а также длинная сушилка, дающая возможность высушивать посуды без вытирания. Вполне заслуживают дополнительных затрат и полураковины для промывки фильтров, а также приспособления для удаления отходов.

При выборе мойки уделите внимание такому немаловажному фактору, как возможность работать не наклоняясь, чтобы достать до дна раковины. Мойки с маленькими раковинами и небольшим стоком для воды задуманы лишь как дополнение к посудомоечной машине, поэтому, покупая раковину, обратите внимание и на этот фактор.

Если у вас на кухне недостаток свободного пространства, рассмотрите такую идею, как встроенные в стену краны. Лучше всего, если позволяют средства, установить краны с керамическими клапанами и тефлоновым покрытием или вращающимися подшипниками из нержавеющей стали. Такие краны не протекают и не требуют замены износившихся прокладок. Можно установить сменный биофильтр, который обеспечивает очистку струи воды.

Еще одна немаловажная деталь кухонного интерьера – плита. Современные плиты имеют одинаковую высоту с мебелью, поэтому не возникает проблем с нарушением единой горизонтальной рабочей поверхности. Если же выбранная вами плита не подходит к мебели, то предпочтение надо отдать модели с откидной крышкой, которая легко закрывает конфорки при окончании приготовления пищи.

Встроенное кухонное оборудование очень удобное. Его можно применить по своему усмотрению, подстроить под ту или иную комбинацию техники. Основные предметы встроенной техники – это электрические и газовые конфорки, варочные панели, духовки. Можно также встроить фритюрницу, гриль, пароварку, жаровню. Работа со встроенными панелями очень практична, ведь вы будете использовать для приготовления пищи минимум

посуды. Вытяжки тоже могут быть встроенными, ведь они вбирают дым и копоть в горизонтальном, а не в вертикальном положении. Существенный минус встроенной техники – это ее цена, не позволяющая многим приобрести ее для личного пользования.

Большинство кухонных плиток и нагревательных приборов могут удобно разместится на рабочей поверхности стола, освобождая нижнюю часть шкафов для хранения. В продаже имеются складные плитки. Если вы решили оснастить кухню вытяжным вентилятором или фильтром над приборами для разогрева пищи, то следует помнить о том, что их высота варьируется в зависимости от того, используются электрические или газовые приборы.

Небольшой холодильник и стиральную машину тоже можно установить под рабочую поверхность. Стиральную машину следует поместить как можно дальше от места приготовления пищи. В идеале для стирки должна быть собственная раковина. Если вам необходим большой холодильник, позаботьтесь о том, чтобы при его установке не была нарушена гармония рабочего пространства.

Если вы любитель экзотики

Много тысяч лет назад люди в Индии задумывались о том, как правильно обустроить свой дом в соответствии с законами природы. Так родилась *древняя ведическая наука о гармоничной организации пространства – Васту*. Считается, что в доме, простроенном по правилам Васту, человек будет чувствовать себя уютно и комфортно, здоровее. Правила Васту подходят любому человеку, независимо от его вероисповедания и нации. Наиболее важным фактором Васту считает расположение как самого здания, так и отдельных его помещений относительно сторон света. Согласно учению Васту энергия разных сторон света по-разному влияет на организм человека. Самые главные ее направления – восток и север. К размещению в доме кухни надо относится не менее ответственно, чем к организации рабочего места и места отдыха. На кухне мы готовим пищу, которая дает нам энергию. Человек, внимательно относящийся к своей жизни, не будет пренебрегать советами, древней науки Васту.

Хорошо, если ваша кухня расположена на юго-востоке квартиры или дома, так как кухня находится под покровительством полубога огня. Если вход в дом с востока или юга, кухню можно расположить с северо-западной стороны. Плиту, на которой готовится пища, следует располагать у восточной стены кухни, поскольку в ведической традиции наиболее благоприятных результатов любой деятельности человек может достичь при расположении лицом на восток. Энергия востока – положительная, а зеркало на восточной стене будет способствовать увеличению вашего финансового состояния. И если при приготовлении пищи человек стоит лицом на восток, пища будет заряжена положительной энергией этого направления. Плита не должна касаться южной и восточной стен, для чего можно использовать плинтус. Раковину лучше всего расположить в северо-восточном углу кухни, а газовую колонку – в юго-восточном углу или у южной стены. Всем электрическим бытовым приборам лучше всего находиться в южной части кухни, а вытяжке – у восточной стены, ближе к юго-восточному углу. На восточной стене могут быть большие окна и вентиляторы. Посуду, крупу, специи, а также другие продукты рекомендуется хранить в западной или южной части кухни. Полки лучше повесить на южной и западной сторонах своей кухни. Питьевая вода должна находиться на северо-востоке, веники, швабры, чистящие вещества – там же.

Философия Васту считает, что для возбуждения аппетита

стены должны быть окрашены в нежно-розовые или нежно-оранжевые тона.

Рядом с кухней должно быть помещение для хранения кухонной утвари. Газ по учению Васту не должен находиться напротив двери.

Постарайтесь не оставлять запасы с северной и восточной сторон кухни. Холодильник лучше всего будет себя чувствовать с точки зрения Васту на северо-западе. А вот вентиляционное отверстие должно находится с южной стороны.

Индийское учение Васту рекомендует при работе на кухне:

• все делать с великой любовью и вниманием к домашним божествам;

• носить только чистую, неосквернённую одежду, не использовать туодежду, которую носили за пределами кухни;

• если вы сильно простудились, то не должны работать на кухне;

• когда вы на кухне, то ничего не кладите в рот и не дотрагивайтесь до рта;

• прежде чем войти на кухню и начать готовить – вымойте руки;

• на кухне не должно быть пустых, не относящихся к делу разговоров;

• будьте внимательны во всем, что вы делаете на кухне;

• если овощи упали на пол, вымойте их, если коснулись ваших ног, выбросьте их;

• перед тем как начать работать, вымойте рабочее место, а также после того как все сделали, оставьте его чистым.

Фэн-шуй на кухне

Бывает так, что вы попадаете на кухню в незнакомом доме и вас охватывает ощущение теплоты и комфорта, надежности окружающей обстановки. А бывает и так, что, входя на кухню, вы испытываете беспокойство, тревогу, вам сразу хочется оказаться дальше от этого места. Такие реакции основаны на инстинктивной реакции организма и его взаимодействии с окружающей средой. Независимо от принадлежности той или иной культуре, религии все мы связаны с окружающей обстановкой незримыми и прочными нитями. Среда, где мы живем, постоянно воздействует на нас, точно так же, как и мы на нее. Понимание этой связи и лежит в основе *древней китайской философии фэн-шуй*. Ведь в переводе эти два слова означают: «ветер» и «вода», а они имеют большое значение для

человеческой жизни. В старинной китайской культуре изучение фэн-шуй могли позволить себе только особы императорского двора, а ученые-геоманты приглашались ко двору для принятия всех важных решений. Фэн-шуй и поныне остается искусством, внутренняя сущность которого передается от учителя к ученику. Но в наше время гораздо больше людей может приобщиться к выгодам от использования фэн-шуй в повседневной жизни, не углубляясь в его эзотерические аспекты.

Эта глава предназначена для людей, которые хотят выбирать и готовить блюда гармонирующие с ритмами природы и поддерживающие энергетическое равновесие человека.

В Китае к еде относятся как к лекарству, умение готовить правильно считалось одним из необходимых навыков целителя. Мы же подходим к пище с чисто количественным подходом как к продуктам питания, имеющим свою калорийность, свою энергетическую ценность. В фэн-шуй энергия пищи измеряется не в калориях, а терминах животворной энергии ци, обладающей изначальными качествами инь и ян. Китайские традиционные врачи считают, что настоящая пища соответствует вашему телосложению и текущей жизненной динамике, укрепляет ее и предотвращает болезни, она наполняет вас особой силой, позволяющей достигать успеха в делах.

В Китае считается, что вид кухни отражает благополучие и благосостояние семьи. Самые главные события происходят на кухне, особенно если в будничные дни кухня служит еще и столовой. Обычно кухня – наиболее посещаемое место в доме или квартире. Если вы решили устроить свой дом по принципу фэн-шуй, то начните обустройство именно с кухни. Согласно учению фэн-шуй, кухня олицетворяет пищу и процветание. В конце концов, хорошее питание всегда ассоциировалось с богатством и здоровьем. Поэтому создавая кухню по принципу фэн-шуй, вы тем самым способствуете процветанию и здоровью. Советы фэн-шуй даются для каждого конкретного случая, дома, людей живущих в нем. Но несмотря на это, существуют и основные принципы, применяемые для обустройства любой кухни.

Кухня по фэн-шуй должна быть достаточно большой, светлой, должна иметь все удобства для приготовления пищи. Самый лучший вариант, это когда вы, находясь на кухне и работая у плиты, разделочного стола, можете видеть, кто входит на кухню. Это не всегда возможно, тогда повесьте напротив входа зеркало либо что-то другое с зеркальной или отражающей поверхностью. Зеркало может быть любого размера, но чем больше поверхность, тем лучше будет действовать исправление, к тому же зеркало увеличит зрительно объем кухни.

Кухня должна быть отдельной комнатой, она не может быть проходной, чтобы никто не отвлекал от работы. Если на кухне есть другой ход, надо отделить этот проход. Лучше всего, если кухня расположена в задней части дома или по крайней мере позади центральной оси дома, поскольку ее специфические энергии изолированы от всего остального дома. Кухня, расположенная в центре дома, крайне неблагоприятна с точки зрения фэн-шуй, поскольку кухонное тепло и запахи будут распространяться по всем комнатам. Такое положение приводит к ссорам и конфликтам в семье.

Главное, чтобы, заходя в дом, не натыкаться сразу взглядом на кухню. Это может привести к расстройствам пищеварения. Расположение кухни у главного входа может привести к тому, что приходящие гости будут уходить сразу после еды, а также к тому, что обитатели дома будут есть все время, не переставая.

Если кухня расположена в передней части дома, можно применить некоторые приемы, уменьшающие негативное влияние такого расположения. Можно повесить на кухонную дверь занавеску либо бамбуковые или бисерные шторы. Можно также расположить наискосок от двери кухни что-либо яркое и отвлекающее взгляд от двери на кухню, какой-нибудь декоративный элемент.

Особое внимание следует уделить взаимодействию пяти элементов фэн-шуй, особенно воде и огню. Ведь это главные стихии, присутствующие на кухне. В классическом китайском фэн-шуй направление плиты считается вторым по значимости после направления входной двери. Правильно расположенная плита приносит в дом здоровье для всех членов семьи. Плита не должна стоять рядом с окном, поскольку жар плиты олицетворяет процветание и богатство, иначе все богатство может улететь в рядом расположенное окно, кроме того, обычный сквозняк может задувать газовые горелки.

Кухонная плита не должна быть расположена напротив холодильника, так как в нем хранятся замороженные продукты, и холодильник, расположенный напротив плиты, замораживает ее своими эманациями.

Крайне неблагоприятное расположение плиты напротив туалета. Вода, спускаемая из туалетного бачка, вступает в конфликт с энергией огня плиты. Это относится и к расположению плиты напротив раковины. Это классический пример противостояния элементов фэн-шуй: вода тушит огонь, и кухня находится в состоянии конфликта между собой, который передается людям.

Плита расположенная за дверью, – плохой фэн-шуй. То же

если плита напротив лестницы: нисходящий поток ци, направленный на плиту, может привести к нежелательным последствиям. Кроме того, вы будете стоять спиной к двери и не увидите, кто подходит сзади.

Если плита расположена напротив двери спальни, это достаточно плохо, лучше передвинуть плиту в другое место или сделать вход в спальную с другой стороны.

Не ставьте плиту под бетонной балкой, направляющей вниз негативную энергию. Вы можете лишиться средств к существованию. Не размещайте плиту под водопроводной трубой. В этом случае вода будет доминировать над огнем в зоне приготовления пищи.

На плите готовить предпочтительней, чем в печи СВЧ. Микроволновка распространяет электромагнитное поле, которое оказывает негативное воздействие на состояние души человека. По этой же причине лучше иметь газовую плиту, чем электрическую, то есть вы должны, оформляя кухню по фэн-шуй, учитывать современные принципы ее устройства. Холодильник или микроволновая печь работают постоянно, а следовательно, хорошо стимулируют отдельные зоны комнаты, поэтому лучше всего будет поставить холодильник в юго-восточном секторе, чтобы улучшить свое материальное положение, или в юго-западном секторе для укрепления семейных отношений. Старайтесь не ставить холодильник на юге, так как элемент огня несовместим с низкой температурой. Чайники, миксеры и тостеры можно использовать в различных секторах кухни с целью стимуляции соответствующих качеств.

При расположении кухни применяются системы «Летящих звезд» и Ба Джай (компасные направления). Современные технологии и кухонный дизайн позволяют создать удобный и правильный фэн-шуй плиты.

В квартирах мы не имеем такой возможности, а вот в отдельном доме можно кухню спроектировать в самом благоприятном месте. По мнению экспертов фэн-шуй, обустройство кухни должно базироваться по правилу треугольника, то есть холодильник, плита и раковина должны образовывать углы треугольника. Согласно правилам, не надо располагать плиту около холодильника или раковины, поскольку это приводит к накоплению отрицательной энергии ша, которая способствует накоплению чрезмерной раздражительности, семейным ссорам или расстройству в финансовых делах. Роль посредника между водой и огнем выполняет дерево, поэтому можно использовать или напольный шкафчик, или какое-нибудь растение, или даже изображение растения, или же символы

дерева, например настенную или напольную плитку зеленоватых оттенков или орнамент той же цветовой гаммы. Минимальное расстояние между водой и огнем 1,5–2 м, что обеспечит максимум удобства при минимуме движений. К тому же благодаря такому расположению элементы огня (плита, микроволновая печь) отделены от элементов воды (холодильника, раковины, сушилки для посуды).

Улучшение вида кухни фэн-шуй обязательно окупится сторицей, поскольку здесь готовится еда и она используется очень часто. Улучшение вида вносит огромный вклад в благополучие дома.

Кухня должна постоянно поддерживаться в чистоте и порядке. На кухне нельзя ругаться, надо сразу избавляться от сломанных и разбитых вещей.

На кухне должны преобладать цвета светлых и холодных оттенков: голубой, светло-зеленый, белый. Из пяти элементов фэн-шуй кухня соединила в себе элементы воды и огня, поэтому лучшим цветом для кухни является белый, как цвет, уравновешивающий оба элемента. Предметы из нержавеющей стали также способствуют такому равновесию. Нержавеющая сталь может быть отнесена к холодным и светлым цветам, рекомендуемым экспертами фэн-шуй.

Такие цвета, как красный, розовый, оранжевый считаются цветами огня, они могут спровоцировать ссоры. Избегайте для кухни также темно-синих и вообще насыщенных тонов, отдавая предпочтение пастельным оттенкам. Если у вас что-то не ладится, оглянитесь вокруг, может быть, в этом виноват цвет вашей кухни.

Пользуясь теми или иными оттенками на кухне, избегайте сочетания цвета с противоположным элементом. К примеру, черный цвет, который ассоциируется с водой, не должен попадать в южную зону огня. Цвета, которые ассоциируются с металлом, не должны преобладать в восточной и юго-восточной зонах, связанных с деревом.

Освещение на кухне не должно быть резким. Естественный свет самый благоприятный для течения энергии ци. Если у вас жалюзи, держите их открытыми в течение всего дня. Одного цветка в горшке будет достаточно для оздоровления атмосферы.

Необычайно модный теперь флуоресцентный свет не годится не только для кухни, но и для любой другой комнаты. Он постоянно мерцает, негативно влияет на глаза и нервную систему, способствует повышению артериального и внутриглазного давления, появлению головных болей. Если без флуоресцентного света никак не обойтись, дополните его хотя бы одной обычной лампочкой.

И пару слов *оеде, приготовленной по правилам фэн-шуй*. Искусство фэн-шуй всегда стремится к защите и обогащению, но при этом отдавая дань высшего уважения природе, а не эксплуатируя и истощая окружающую среду. Еда, приготовленная по принципам фэн-шуй, обогащает и питает телесную энергию ци. Продукты надо брать свежие, по возможности местного происхождения, не содержащие консервантов и пищевых добавок. В китайском алфавите «свежий» и «вкусный» обозначается одним иероглифом, когда речь заходит о еде. Знак равенства между свежестью и хорошим вкусом – еще одно достоинство кулинарии фэн-шуй. Готовое блюдо здесь оценивается по вкусу, аромату, цвету и особой характеристике, непереводимой на другие языки, но позволяющей оценить внутренний смысл, вкладываемый поваром в свое творение. Самый важный аспект кухни фэн-шуй заключается в присутствии человека. Человек при приготовлении пищи должен воспользоваться всеми пятью чувствами:

1. слухом. Звуки готовящейся пищи говорят сами за себя. Так, закипающая вода напоминает о себе приглушенным шумом, а шипение масла приглашает на сковородку продукты для быстрого обжаривания;

2. зрением. Глаза помогают увидеть, как продвигается приготовления блюда, а еще они помогают уверенно работать кухонным ножом и читать этикетки на банках с продуктами;

3. вкусом. Хорошую еду нужно всегда пробовать. Вкусовые рецепторы вашего языка обязательно сообщат вам о качестве приготовляемой пищи;

4. обонянием. Естественный запах многих продуктов говорит о степени готовности их при прохождении тепловой обработки (грибы, чеснок, помидоры, мясо и другие продукты);

5. осязанием. С помощью нескольких легких прикосновений вы можете судить о спелости фруктов и свежести овощей. Мясо и рыба становятся тверже, когда достигают готовности, овощи и крупы размягчаются.

Если вы считаете свою работу на кухне важной, приятной, если радуетесь своим кулинарным достижениями и эстетическому процессу приготовления пищи, сервировке стола или просто процессу употребления пищи, ваши мысли и намерения передаются вашему блюду, уменьшая или увеличивая его жизненную силу.

В кулинарии фэн-шуй существуют два основных требования:

Во-первых, вы должны с полным вниманием относится к подготовке продуктов и приготовлению блюд.

Во-вторых, все составляющие должны быть свежими и качественными.

Процесс приготовления пищи – это своеобразный энергетический цикл, так как вы сами как повар будете обладать собственным энергетическим полем, а также дом, кухня тоже являются источниками энергии, которые влияют на качество приготовляемых блюд. На качество пищи влияют ваши достоинства и недостатки.

Приготовление пищи по фэн-шуй – это искусство. Пища реагирует на ваше состояние, между вами и ингредиентами будущего блюда устанавливается своеобразная связь, когда вы моете продукты, чистите, режете, а затем подаете их к столу. Ваше хорошее настроение передается продуктам, с которыми вы работаете, и наоборот, негативное отношение сказывается неблагоприятно на приготовлении пищи.

В зависимости от того, откуда появились продукты питания, они обладают той или иной энергией – ян или инь. Животные продукты, включая яйца, обладают свойствами ян. Они часто рекомендуются людям с ослабленным здоровьем и страдающим от недостатка энергии ян. Те части овощей, которые растут над землей, обладают свойствами ян. Корни и корнеплоды, растущие в почве, обладают свойствами инь.

Рыба обладает равновесной энергией, так как подвергается воздействию солнечного света, проникающего в верхний слой водного царства, в то же время реки и океаны – естественные вместилища инь. Рыба очень часто включается в меню людей, которые испытывают недостаток обеих форм энергии.

Рис тоже обладает энергией ян и инь. Он растет на солнце, но его зерна скрыты внутри оболочки. Рис – энергетически сбалансированный продукт, который можно употреблять в течение года и включать в любую диету. Коричневый рис, содержит больше энергии Ян, чем белый шлифованный. Иногда равновесие не является основной целью. Когда вам предстоит напряженная работа, надо собрать всю энергия Ян. Если же вы хотите успокоиться и хорошо отдохнуть от напряженного дня, вам нужно отдать предпочтение блюдам, в которых преобладает энергия инь.

БУТЕРБРОДЫ, ЗАКУСКИ, САЛАТЫ

– Бутерброды
– Холодные бутерброды
– Горячие бутерброды
– Тартинки и канапе
– Слоеные бутерброды
– Закрытые бутерброды (сандвичи)
– Сладкие бутерброды
– Закуски на спичках
– Салаты

Какое исконно русское простое блюдо носит французское название? Задумались? Такого блюда нет ни в одной европейской кулинарной книге!

А название это появилось еще в эпоху Александра I, российского императора. В дворцовой кухне тогда работал французский повар А. Карем. Он с любопытством наблюдал за работой русских поваров и заинтересовался тем, как они делают неизвестный ему салат из свеклы. Увидев что готовое блюдо поливают уксусом, Карем воскликнул: «Винегр!» (франц. – уксус). Поварам это слово понравилось, и в меню появилось новое название – ***винегрет****.*

Популярная писательница Дарья Донцова в своей «Кулинарной книге лентяйки» рассказала такую интересную историю по поводу салатов.

Луи Фонтане, один из поваров всемирно известного парижского ресторана «Трюфо» как-то раз сказал ей: «Салат – это спасательный круг для хозяйки… потому, что смешать можно все, что угодно, даже на первый взгляд несовместимые вещи. Знай, если в твоем холодильнике имеется банан селедка и яйца, смело соединяй их вместе и, подавая это на стол, можешь заявить: «Это салат «Де люкс», рецепт привезли из Кении. Вот увидишь, никому и в голову не придет, что у тебя просто под рукой не оказалось ингредиентов для обычного блюда. Будь смелее, экспериментируй с продуктами, главное, чтобы они были свежими».

И далее Донцова пишет: «Кстати, мужчины абсолютно не боятся экспериментировать, может быть, именно поэтому среди великих поваров нет и не было женщин».

Канапе – маленькие закусочные бутербродики. Название их в переводе с французского означает «собачка в ногах». Дело в том, что в богатых домах в XIX веке вошли в моду скамеечки для болонок и других маленьких собачек. А называли их «канапе», т. е. «собачка в ногах». Маленькие бутербродики были похожи на эти крохотные скамеечки-пуфики, за что и получили такое странное название.

Закусочный стол предлагает не есть, а отведать, не насытиться,
а пробудить аппетит… Некоторые исключения из блюд закусочного
типа составляющий лишь салаты, винегреты и квашения, которые
постепенно превратились в массовую закуску.

В. В. Похлебкин «Занимательная кулинария»

Бутерброды

Слово «бутерброд» в переводе с немецкого означает «хлеб с маслом», а в обиходе – ломтик хлеба с каким-то закусочным продуктом: мясом, рыбой, ветчиной, колбасой или сыром. Сначала действительно, хлеб и масло были единственными и обязательными компонентами этой закуски. Но со временем остался только хлеб – это постоянная основа бутербродов.

С такими продуктами, как севрюга, осетрина, белуга, семга, лососина, шпроты, сардины, копченая грудинка, грибная и баклажанная икра, сырковая масса, творог и варенье, бутерброды готовят без масла. Вместо масла можно использовать маргарин, топленый жир, мармелад или сливочный сыр. Масло обязательно к бутербродам с колбасой, сыром, буженины, ветчиной, рыбными консервами в масле, селедкой, килькой, паюсной, кетовой, зернистой и другой икрой.

Для приготовления бутербродов необходимы: блюдо для готовых бутербродов, острый нож, доска для резки хлеба, нож для намазывания масла, вилка для накладывания мягких продуктов. Мясо режут специальным острым ножом. Для того чтобы ломтики хлеба получались тонкими и одинаковой толщины надо использовать слегка зачерствевший хлеб.

Сливочное масло для бутербродов должно быть в охлажденном виде, плотной консистенции, нарезать его надо тонкими пластинами толщиной 0,2–0,5 см, которые по размерам и форме должны соответствовать форме хлеба. Оно должно быть свежим и иметь хороший вкус. С солеными продуктами рекомендуется несоленое масло, а с овощами можно употреблять и соленое. Для того чтобы разнообразить вкус бутербродов, можно приготовить масляную смесь. Добавляемые приправы можно натереть на терке, пропустить через сито, мелко изрубить и смешать с растертым маслом или хорошо взбить ликером. Рекомендуется смешивать продукты до получения светлой однородной консистенции. Чтобы смесь была более вкусной, можно добавить немного сметаны или белого соуса и повторно взбить образовавшуюся массу.

Майонез лучше подходит к овощным и рыбным продуктам. Можно использовать красный (с томатной пастой) или зеленый (с рубленой зеленью). майонез, который ровным слоем намазывается на хлеб. Сухие продукты можно перемешать с майонезом, в таком случае слой майонеза должен быть толще.

Продукты на бутерброды надо резать по форме куска хлеба. Яйца для бутербродов отваривают вкрутую. Чтобы желток был

достаточно твердым, яйца следует варить не менее 10 мин, иначе вокруг желтка образуется темная полоса. Сваренные яйца нужно сразу облить холодной водой. Яйца режутся тонкими пластинками и кладутся на бутерброды желтком вниз. Из одного яйца получается 5–8 пластинок. Для приготовления омлета в яйцо следует добавить соль и другие приправы, а также на каждое яйцо по 1–1,5 столовой ложки молока. Для получения пышного омлета белок взбивают отдельно, а желток с молоком и приправами добавляют непосредственно перед приготовлением. На бутерброд остывшую массу кладут кусками. Бутерброды обильно покрывают продуктами, которые подходят им по вкусу и цвету и улучшают внешний вид и вкусовые качества. Редис, огурцы, помидоры нарезают ломтиками или измельчают, отдельно кладут продукты одного цвета.

Чтобы приготовить бутерброды с паюсной икрой, надо взять плоское стеклянное блюдо, выложить на него икру. Размазать икру тонким слоем (0,3–0,5 см) по поверхности блюда. Наложить на размазанную икру подготовленные кусочки хлеба, обрезать по контурам хлебной основы и поднять бутерброд тонким широким ножом. Если намазывать икру на хлеб, она свертывается в комок.

Зеленый салат, листья петрушки, укропа держать не меньше 1 ч в холодной воде, затем подсушить полотенцем – это поможет дольше сохранить их свежий вид.

Хорошим соотношением весовых категорий для бутербродов считается: 30–40 г хлеба, 10–12 г масла сливочного и столько же начинки. Для одного человека бутерброды готовят из расчета 75-100 г черного и белого хлеба или печенья на одного человека, а если на стол подают только бутерброды, то из расчета 100–150 г на человека. Обычно продуктов надо брать по весу столько же, сколько и хлеба, а для калорийных бутербродов продуктов берется больше.

Долго хранить бутерброды не рекомендуется. Бутерброды подают на пирожковых тарелках, покрытых бумажными салфетками, как дополнение к основному столу или как составная часть других блюд. Но они могут быть и украшением любого стола и его центральным блюдом.

Большие возможности для использования бутербродов дает обед. Маленькие бутерброды с разнообразными продуктами могут служит холодной закуской. Если основное блюдо у вас мясное, то для холодной закуски готовится рыбный или овощной бутерброд и наоборот.

К первым блюдам вместо пирожков тоже очень удобно подавать бутерброды. Для этой цели хорошо подходят холодные бутерброды из яиц, ветчины, а также сырные и паштетные

бутерброды. К мясным и овощным супам хорошо подойдут горячие бутерброды с ветчиной и помидор со шпинатом. Яичные, сырные и рыбные бутерброды подают к картофельному, вермишелевому, овощному супу.

Подать бутерброды к первым блюдам, состоящим из разнообразных продуктов, таким, как, например, борщ, нужно очень осторожно. К ним подходят только бутерброды из подсушенного хлеба с небольшим количеством продуктов. Это могут быть бутерброды с яйцом, со шпинатом, с цветной капустой, яйцом и сыром, яичным белком и тушеными грибами. После калорийного супа вместо второго блюда можно подать горячие бутерброды.

Бутерброды – это палочка-выручалочка, если у вас неожиданные гости. Достаточно подать маленькие бутербродики к булочкам или торту. В случае, если приготовлен бутербродный торт, маленькие бутербродики не нужны или же они могут быть одного-двух сортов, отличных от основного блюда. Вместе с бутербродами можно подать сок или чай, а также печенье.

Бутерброды будут весьма кстати для приема гостей в саду, на даче или на пикнике. Для такого случая можно сделать большие бутерброды с большим количеством продуктов или же приготовить калорийные бутерброды и составить их в «башни». Овощи в таком случае едят целиком, а твердые мясные и рыбные продукты, а также сыр не обязательно укладывать на хлеб, их можно сервировать отдельно. Бутерброды на природе едят руками, для напитков необходимо захватить с собой разовые стаканчики.

Как приготовить мясные бутерброды. Практически все мясные изделия очень хорошо подходят для приготовления бутербродов. Мясо можно ложить на бутерброды в любом виде – запеченном, вареном, тушеном. Оно нарезается поперек волокон тонкими ломтиками. Изделия из мясного фарша можно класть на бутерброды целиком или нарезанными на кусочки.

Колбасу, перед тем как положить на хлеб, очищают от пленочки и нарезают ломтиками. Толщина ломтиков зависит от вида колбасы. Вареную колбасу режут прямо толщиной 3–5 мм, тонкую копченую калбасу нарезают под углом толщиной до 2 мм.

Копченое мясо нарезается поперек волокон толщиной до 3 мм. Жирное мясо надо изрубить на куски, чтобы смешать нежирную часть со шпиком. На такой бутерброд рекомендуется класть много зелени, овощей или салата.

При приготовлении бутербродов из мясных консервов надо стараться, чтобы при нарезании ломтики не развалились на куски, а остались целыми.

Как готовят рыбные бутерброды. К нежному мясу рыбы подходят приправы, например, репчатый и зеленый лук, хрен и т. д. Остывшую рыбу разделывают на куски в зависимости от размеров рыбы. Небольшие кусочки можно класть на бутерброды целиком. Вареную или тушеную рыбу лучше употреблять на бутерброды с майонезом, томатным соусом, укропом и т. д. Свежую рыбу рекомендуется класть на бутерброды в жареном виде. Соленую рыбу вымачивают в молоке, с крупной рыбы снимают кожицу. Соленую лососину и балык нарезают тонкими ломтиками и кладут на бутерброды волнообразно или ровно. Филе сельди измельчают на кусочки и покрывают ими бутерброд. Рыбу кладут на бутерброд кожей кверху. Неаппетитную кожу нужно удалить.

Копченую рыбу нарезают ломтиками, если нарезать не получилось, то ее измельчают и перемешивают с майонезом.

Рыбные консервы достают из банки, дают стечь маслу, измельчают и намазывают на бутерброд. Икру намазывают на бутерброд ножом из нержавеющей стали или пластмассовым, так как сталь и серебро темнеют от соприкосновения с икрой, а сама икра приобретает неприятный привкус. Кильки, предварительно очищенные, кладут на хлеб по длине куска.

Сыр и сырные массы. Сыры по своей консистенции бывают твердые, мягкие и плавленые. Твердые сыры отличаются очень нежным вкусом, на бутерброды сыры кладут тонкими ломтиками. Сыры на бутербродах очень быстро теряют свою привлекательность, поэтому, чтобы избежать этого, на бутерброд с сыром ложится ломтик помидора, сок которого не даст сыру высохнуть.

Мягкие сыры более острые и соленые. Их тоже кладут на бутерброды ломтиками, но они лучше сохраняются. Эти сыры можно ставить в духовку, смешивать с маслом или сметаной, украшать ломтиками помидора или редиса.

Плавленые сыры вырабатываются из твердых и мягких сыров с добавлением приправ. Их можно намазывать на бутерброды, можно резать ножом и ломтиками ложить на хлеб. Копченый сыр – одна из разновидностей плавленого сыра. Творожные сыры кладут на бутерброды ломтиками. С сыром готовятся маленькие бутерброды для коктейля.

АНЕКДОТ

Приходит сосед к соседу.

– Слушай, у тебя не найдется немного хлеба, а то мы вчера машину купили!

Холодные бутерброды

БУТЕРБРОДЫ С СЫРНЫМ КРЕМОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 50 г сыра, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка толченых орехов, 1 ч. ложка сухого вина, дольки апельсина, соль, перец.

Приготовление: толченые орехи, вино, тертый лук добавить к тертому или плавленому сыру. Хорошо растереть, заправить солью и перцем. Если масса получается очень сухой, добавить немного вина. На намазанный этой массой хлеб положить дольки апельсина.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ВИНОМ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 50 г костромского или голландского сыра, 1 ст. ложка вина (можно взять ягодный или фруктовый сок), 1 ст. ложка тертой апельсиновой или лимонной цедры.

Приготовление: к тертому сыру добавить вино и взбить до получения однородной массы. Покрыть массой бутерброды, украсить фруктами или ягодами.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 50 г плавленого сыра, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 кислое яблоко.

Приготовление: плавленый сыр смешать с томатной пастой, заправить тертым яблоком. Намазать на бутерброд, украсить зеленью.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРНЫМ КРЕМОМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 50 г сыра, 20 г масла или 1 ст. ложка сметаны, 2 яйца, 1 маленький соленый огурец, 2 ст. ложки маринованных грибов, соль, перец.

Приготовление: натертый сыр смешать с взбитым маслом или сметаной. Желтки сваренных вкрутую яиц размять вилкой, добавить в сыр и растереть. Затем добавить рубленый соленый огурец, нарезанные мелкими кубиками грибы. Массу слегка

перемешать, чтобы не помялись составляющие, добавить соль и перец. Бутерброды украсить тонкими ломтиками огурца или кусочками грибов.

БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 50 г сыра плавленого, 1 ст. ложка сметаны, 4 свежие или консервированные сливы, апельсиновый сок.

Приготовление: к плавленому сыру, смешанному со сметаной, добавить давленые сливы без кожицы, заправить апельсиновым соком. Аналогичные бутерброды можно приготовить, если вместо слив использовать банан.

АНЕКДОТ

– Папа, мой школьный товарищ дал мне попробовать кусочек бутерброда. До чего же вкусно! Там на кусочке хлеба с маслом было много мелких черных зернышек.

– О, это икра. Она очень дорогая, сынок, нужно быть Ротшильдом, чтобы ее покупать.

На следующий день малыш спрашивает у своего товарища, который опять ест бутерброд с икрой:

– А как твоя фамилия?

– Моя? Ротшильд!

Горячие бутерброды

Их можно использовать как самостоятельное блюдо, как закуску и вместо хлеба к бульонам и молочным супам. Холодные, они тоже не теряют своих вкусовых качеств, поэтому подавать их можно как горячими, так и холодными. Горячие бутерброды готовят в основном двумя способами:

1. ломтики хлеба обжаривают на плите с обеих сторон до светло-коричневого цвета, кладут на тарелку, а затем покрывают отдельно обжаренными или подогретыми продуктами. На стол подают в горячем виде;

2. делают бутерброды, кладут на противень и ставят на несколько минут в духовку (275–300 °С) и сразу же подают на стол.

К бульонам и супам подают обычно изготовленные по второму способу бутерброды. Покрывают подходящими по вкусу продуктами, чаще всего такой продукт – сыр. Для закуски и к молочным супам подают большие бутерброды. Покрывают самыми различными продуктами: свежей и соленой рыбой, овощами, мясом и т. д. Если бутерброды используют как самостоятельное блюдо, то к ним подают свежие и соленые огурцы, различные салаты из фруктов и овощей. Салаты можно подавать на одном блюде с бутербродами. Остывшие маленькие бутерброды едят руками, большие и горячие – вилкой и ножом.

Бутерброды в бутерброднице. Почти все виды бутербродов можно делать горячими. Для этого их не обязательно обжаривать на сковороде. Существует замечательный прибор – бутербродница, которая похожа на небольшой противень с крышкой, внутренние поверхности которых покрыты тефлоном или другим непригорающим покрытием, и имеют рисунок, чтобы бутерброды были еще красивее.

В бутерброднице готовят бутерброды, начинка в которых находится между двумя кусочками хлеба. Хлеб может быть белый или черный, а начинка любая: возьмите любой рецепт, замените масло кусочком сыра и не кладите листовые овощи – салат и зеленый лук, оливки и маслины также уберите. Разместите ровным слоем начинку на одном ломтике хлеба, накройте ее другим, положите в бутербродницу и закройте крышку.

Индикаторная лампочка или звуковой сигнал скажет вам о том, что бутерброд готов!

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ СОЛЕНЫЕ В МАСЛЕ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 3/4 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.

Приготовление: нарезанный кубиками пшеничный хлеб смочить в подсоленной воде или молоке и обжарить со всех сторон на сливочном масле или маргарине до румяного цвета, до образования хрустящей корочки.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 4–5 ст. ложек майонеза с наполнителем, котлеты – по количеству бутербродов, 2–3 помидора, 2 ст. ложки подсушенной хлебной крошки, 2–3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок по вкусу.

Приготовление: ломтики белого хлеба намазать маслом или майонезом с наполнителем по вкусу. Холодную котлету или бифштекс разрезать вдоль, положить обе половинки на намазанную сторону хлеба, сверху положить кружочки помидоров, посыпать подсушенными хлебными крошками, смешанными с тертым сыром, и запечь в духовке на смазанном сливочным маслом противне. Готовые горячие бутерброды сбрызнуть лимонным соком.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ, ЖАРЕННЫЕ В ЯИЧНО-МОЛОЧНОЙ СМЕСИ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 100 г ветчины 1/2 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина.

Приготовление: нарезать хлеб одинаковыми ломтиками и между двумя кусочками уложить ломтик ветчины. Подготовленные гренки обмакнуть в густой смеси из молока, яиц, муки и поджарить в масле. Подавать горячими.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ПОМИДОРОМ И ЛУКОМ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 2–3 помидора, 1–2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка готовой горчицы или 2–3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление: нарезать ржаной или пшеничный хлеб

тонкими ломтиками, смазать масляной смесью с горчицей или тертым сыром. Уложить сверху кружочки или ломтики свежих помидоров, засыпать слоем измельченного на терке репчатого лука, посыпать мелкой солью и молотым перцем по вкусу, сбрызнуть растительным маслом и запечь в горячей духовке.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ

Ингредиенты: 300 г пшеничного хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 3/4 стакана молока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки тертого на мелкой терке сыра, пиво.

Приготовление: хлеб нарезать ломтиками и обжарить с обеих сторон. Масло растопить на слабом огне и, постепенно помешивая, добавить тертый сыр, пиво и яичный желток. Заправить перцем и горчицей. Полученной массой намазать гренки и запечь в духовке.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЯЙЦАМИ И ПЕТРУШКОЙ

Ингредиенты: 200 г булки, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана тертого сыра, соль, зелень петрушки.

Приготовление: яйца смешать с мукой и молоком, добавить тертый сыр, немного мелконарубленной зелени петрушки, соль. Все тщательно перемешать. Нарезанную ломтиками булку смочить в жидком тесте и запечь в сильно разогретой духовке до золотистого цвета.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

Ингредиенты: 200 г белого хлеба, 100 г сливочного масла, 150 г тертого сыра, 1 соленый огурчик, красный молотый перец.

Приготовление: размешать до мягкости сливочное масло или маргарин с тертым сыром. Заправить массу молотым красным сладким перцем, прибавить очень мелко изрубленный очищенный соленый огурчик. Подготовленные ломтики батона слегка опустить одной стороной в воду, намазать на сухую сторону получившуюся смесь, положить на лист и быстро запечь в сильно нагретой духовке. Подать горячими к бульону или овощному супу.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСОЙ И ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: 200 г темного хлеба, 1–2 зубчика чеснока, 100 г ливерной колбасы, 1–2 яблока, 1–2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка готовой горчицы, яйца – по количеству бутербродов, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление: ломтики темного хлеба немного подсушить на сковородке, слегка посыпать мелкой солью, натереть чесноком,

намазать масляной смесью с горчицей. Смешать мелко нарезанную ливерную колбасу с натертым на терке очищенным яблоком. Положить смесь на подготовленные кусочки хлеба, слегка полить майонезом, смешанным с горчицей и запечь в духовке, чтобы хорошо подрумянились. Вынув из духовки, на каждый бутерброд положить горячую глазунью из одного яйца, поджаренную отдельно на сковородке и аккуратно нарезанную на порции, чтобы каждая поместилась на бутерброде.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЛИВЕРНОЙ КОЛБАСОЙ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 100 г ливерной колбасы, 50 г тертого сыра, 1–2 ст. ложки молотых сухарей, готовая горчица и маргарин (или кетчуп и майонез) по вкусу.

Приготовление: подготовить кусочки темного или ржаного хлеба, смазать их горчицей и маргарином, (можно смазать майонезом с кетчупом или томатом). Ливерную колбасу очистить, нарезать кружочками, положить на подготовленные кусочки хлеба, посыпать смесью из тертого сыра и молотых сухарей. Запечь в духовке, хорошо зарумянив.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 1 банка рыбных консервов в масле, 50 г консервированных грибов, 1 луковица, 50 г твердого или плавленого сыра, готовая горчица и молотый красный перец по вкусу.

Приготовление: приготовить начинку из консервированной в масле рыбы, размяв ее вилкой и добавив мелко нарубленные консервированные грибы и натертый на мелкой терке лук. Заправить массу молотым красным и душистым перцем по вкусу. Равномерным слоем нанести начинку на подготовленные кусочки хлеба, смазанные горчицей, и сверху положить по ломтику твердого или плавленого сыра. Запечь в горячей духовке 3–5 мин, чтобы сыр оплавился.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЛУКОМ И СЫРОМ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 1 луковица, 100 г плавленого сыра, 3–4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

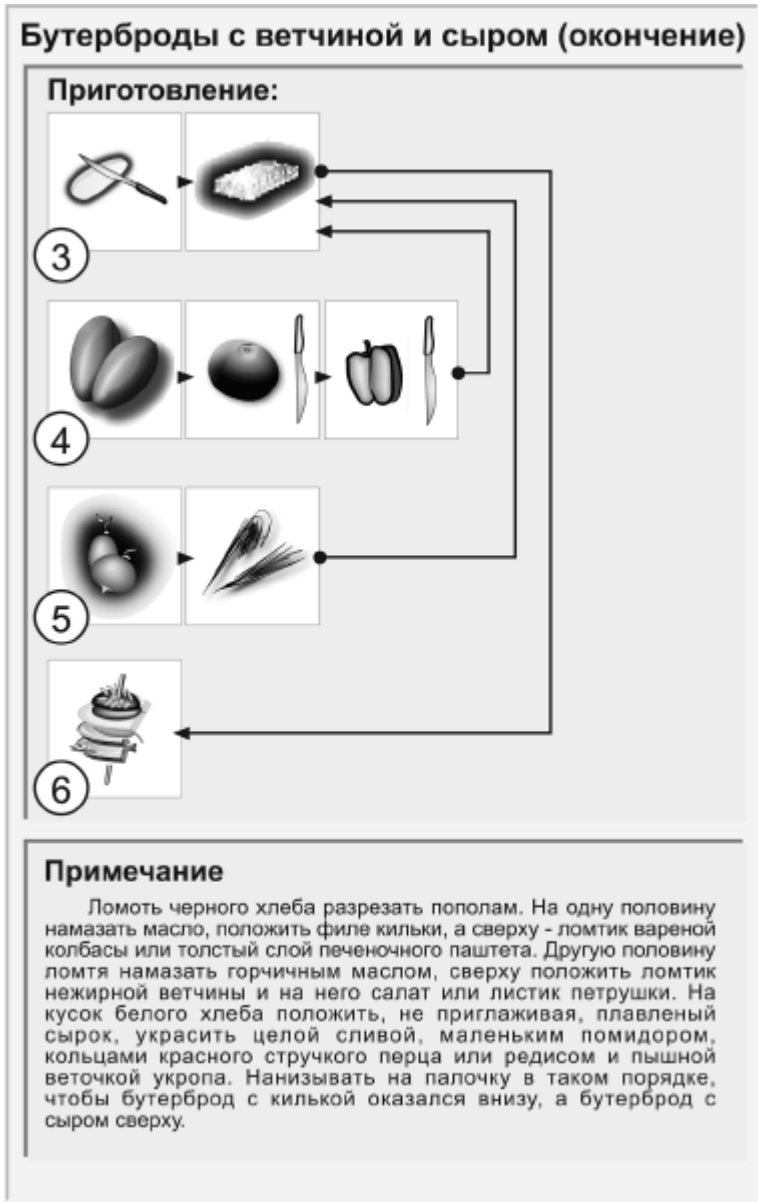
Приготовление: натереть на терке или очень мелко изрубить

луковицу. Подготовить ломтики ржаного хлеба, смазать их майонезом, покрыть слоем измельченного лука, который можно слегка подсолить. Положить сверху ломтики плавленого сыра и запечь в духовке, пока сыр не станет золотистым.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты: 200 г хлеба, 100 г ветчины, 50 г твердого сыра, 2–3 ст. ложки рубленой зелени, 50 г сливочного масла, готовая горчица по вкусу.

Приготовление: ломтики белого хлеба смазать сливочным маслом и горчицей (или масляной горчичной смесью). Уложить на каждый по ломтику ветчины и свежего помидора, посыпанного молотым черным перцем. Сверху положить ломтик твердого сыра и запечь в духовке, пока сыр не оплавится. Вынув бутерброды из духовки, посыпать рубленой зеленью по вкусу.


Бутерброды с ветчиной и сыром (окончение)
Приготовление:
3
4
5
6
Примечание
Ломоть черного хлеба разрезать пополам. На одну половину намазать масло, положить филе кильки, а сверху - ломтик вареной колбасы или толстый слой печеночного паштета. Другую половину ломтя намазать горчичным маслом, сверху положить ломтик нежирной ветчины и на него салат или листик петрушки. На кусок белого хлеба положить, не приглаживая, плавленый сырок, украсить целой сливой, маленьким помидором, кольцами красного стручкого перца или редисом и пышной веточкой укропа. Нанизывать на палочку в таком порядке, чтобы бутерброд с килькой оказался внизу, а бутерброд с сыром сверху.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ СЫРНЫЕ

Ингредиенты: 6 ломтиков белого хлеба, 50 г масла сливочного, 70 г сметаны, 100 г сыра, перец.

Приготовление: хлеб намазать маслом или сметаной, сверху положить ломтик сыра или толстый слой тертого сыра. Запекать в духовке до тех пор, пока сыр не пожелтеет и слегка не расплавится. Не давать стать сыру коричневым, так как тогда он

приобретает неприятный привкус. Неострый сыр можно посыпать перцем, лучше красным.

ТОСТЫ

Выпьем за то, чтобы столы были непустыми, слова были непустыми, сердца были непустыми и чтобы то, что на них и в них, было прекрасно!

У которых есть, что есть,
Те подчас не могут есть,
А другие могут есть,
Но сидят без хлеба.
А у нас тут есть, что есть,
Да при этом есть, чем есть.
Значит, нам благодарить
Остается небо.

Какая бы ни была за окном непогода, пусть в сердце будет тепло от дружбы. Так выпьем же за дружбу!

Пусть жизни каждое мгновение
Дарует радость и запомнится!
Хорошим будет настроение,
И все желания исполнятся!

Тартинки и канапе

Разновидностью горячих бутербродов являются *тартинки*. На ломтик фигурно нарезанного подсушенного хлеба укладывают кусочек отварного мяса, жаренной рыбы, печени или паштета, обсыпают тертым сыром, а затем в течение 5-10 мин прогревают в духовом шкафу или микроволновке. Для приготовления тартинок подходят ветчина, колбаса, брынза, сыр, яйца, бекон и т. д. Подают тартинки сразу после приготовления, чтобы начинка не остыла.

Канапе – это очень маленькие бутербродики в основном для фуршетных столов. По своей форме они могут быть самые разнообразные: круглые, прямоугольные, квадратные, треугольные, полумесяцем, ромбиком. Можно делать канапе на кусочках хлеба, поджаренных до румяной корочки. Канапе подают с гарнирами, приправами, пряностями.

Для канапе берут белый хлеб или батон, срезают с него корочку и нарезают на длинные полосочки шириной 3–5 см. Каждую полосочку смазывают майонезом, масляной смесью или маслом. На полоски укладывают компоненты канапе.

Старайтесь, чтобы получилось красивое сочетание цветов, нарежьте по выбранной форме. Канапе хорошо подавать на ужин. К запеченному картофелю особенно хорошо подходят бутерброды с селедочным маслом или маслом из копченой рыбы. Если на ужин подается горячий калорийный бутерброд, то должен быть обильный гарнир.

Канапе подают к водке, горьким настойкам, чаю и кофе. Канапе готовят с вкусными продуктами, часто деликатесными. Обычно их покрывают масляными смесями и комбинациями нескольких видов продуктов.

Готовить канапе надо особенно тщательно. Продукты нарезают одинаковыми тонкими ломтиками и подбирают к ним одинаковый по цвету и вкусу гарнир. Продукты можно прикрепить к хлебу бутербродными шпажками. Подают такие бутерброды на низких или высоких (на ножке) блюдах, размещая одинаковые бутерброды рядами. К бутербродам подают лопатку, вилку или широкий нож. Если бутерброды нанизаны на шпажку, их можно брать с помощью этой шпажки. Подают обычно четыре-пять видов различных канапе из расчета 8-10 бутербродов на человека.

Примеры канапе, которыми вы можете удивить своих друзей:

1) зеленый майонез с ломтиком помидора;

2) ломтик лососины с зеленым майонезом;

3) сырное масло с редисом;

4) ломтик помидора, майонез и кусочек редиса, затем ломтик помидора и огурца;

5) на поджаренном хлебе рубленое крутое яйцо с икрой;

6) шпроты с кусочком лимона и томатной пастой;

7) селедка пряного посола с кольцами лука;

8) лук с икрой и желтком куриного яйца;

9) сардины с ломтиком белка крутого яйца.

ТАРТИНКИ С АБРИКОСАМИ

Приготовление: ломтики хлеба намазать тонким слоем масла. На каждый ломтик положить половинки абрикосов разрезом кверху. В углубление положить по маленькому кусочку масла и немного сахара. Ломтики хлеба уложить на хорошо смазанный маслом противень и выпекать в хорошо нагретой духовке 30 мин. Хлеб должен подрумяниться, стать хрустящим, а абрикосы пустить сок.

Такие же тартинки можно приготовить и со сливами.

ТАРТИНКИ С ПАШТЕТОМ ИЗ ПЕЧЕНИ

Приготовление: ломтики пшеничного хлеба смазать паштетом из печени и посыпать натертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

ТАРТИНКИ С ПАШТЕТОМ ИЗ ВЕТЧИНЫ

Приготовление: ветчину (можно вареную колбасу) вместе со сваренными вкрутую яйцами пропустить через мясорубку 2–3 раза. К полученной массе добавить майонез, горчицу, перец, соль и тщательно перемешать. Полученный паштет намазать на ломтики пшеничного хлеба, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке до тех пор, пока не расплавится сыр. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

ТАРТИНКИ С ПАШТЕТОМ ИЗ ШПРОТ

Приготовление: в шпротный паштет (240 г) добавить кусочек сливочного масла величиной с яйцо, 15 мелко

нарезанных маслин, немного перца и сок пол-лимона. Смесь хорошо растереть. Отдельно нарезать белый хлеб ломтиками и обжарить до золотистого цвета. На теплые ломтики хлеба нанести приготовленную смесь и склеить их попарно. Положить на тарелку зеленые листья салата или печеные стручки красного сладкого перца, на них поместить тартинки вперемежку с крутыми яйцами, разрезанными пополам. Подавать с майонезом.

КАНАПЕ С ЯЙЦОМ И КИЛЬКОЙ

Ингредиенты: 200 г черного или белого хлеба, 60 г килечного масла, 2 яйца, 8-10 килек, укроп или зеленый лук.

Приготовление: гренок из черного или белого хлеба намазать тонким слоем масла, сверху положить ломтики сваренного вкрутую яйца. Формочкой нарезать круглые бутерброды, по величине равные ломтику яйца, на них положить свернутую колечком кильку и украсить зеленью.

КАНАПЕ С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 80 г сыра, 40 г сливочного масла, 100 г вареной колбасы, зелень укропа.

Приготовление: хлеб очистить от корочек, нарезать ломтями, намазать маслом. Сыр и колбасу нарезать полосками одинаковой толщины, уложить на ломти хлеба, которые потом нарезать на канапе нужной величины и придать им желаемую форму. Украсить веточками укропа.

КАНАПЕ «ВЕСЕЛКА»

Ингредиенты: 200 г ржаного хлеба, 100 г ветчины, 10 маслин, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, соль, лимонный сок, перец, горчица.

Приготовление: хлеб нарезать маленькими ломтиками произвольной формы. Мелко нарубить ветчину, маслины без косточек, круто сваренные яйца. Перемешать, добавить майонез, заправить солью, лимонным соком, горчицей, черным молотым перцем. Хорошо растереть до получения однородной массы. Намазать на ломтики хлеба.

КАНАПЕ С ОТВАРНЫМ ЯЗЫКОМ

Ингредиенты: 200 г ржаного хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г отварного языка, 50 г хренного масла, пол-яйца, пол-огурца или полпомидора, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка нарезанной зелени.

Приготовление: нарезанный кружочками хлеб обжарить на масле. Канапе смазать хренным маслом, сверху уложить кружочек отварного языка, смазать майонезом, положить кружочек свежего огурца или помидора, посыпать смесью нарубленной зелени и вареного яйца.

КАНАПЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ

Ингредиенты: 200 г белого хлеба, 200 г мяса, из которого сварен бульон, 1 натертое яблоко, 1 сваренная морковь, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка лимонного сока или уксуса, 3 ст. ложки отцеженного кислого молока, несколько капель рома 1/2 стакана натертого хрена, мякиш одного ломтика белого хлеба.

Приготовление: отваренное охлажденное мясо без сухожилий пропустить через мясорубку вместе с мякишем белого хлеба. Хрен натереть на терке и залить кипятком, отцедить, смешать с натертым яблоком, сахаром, лимонным соком, кислым молокам и солью по вкусу, с тертой морковью. Добавить все эти составляющие к мясу. Хорошо размешать, сбрызнуть несколькими каплями рома и равномерно распределить на подготовленные канапе. Смесь для таких канапе можно приготовить с кусочками отварной рыбы, припущенными овощами, жареной говядиной или телятиной, добавив майонез, или готовый соус, или сок жареного мяса и т. д.

КАНАПЕ С ОТВАРНЫМ ЦЫПЛЕНКОМ

Ингредиенты: 2 ножки отварного цыпленка, 2 ломтика белого хлеба, жир для жаренья, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 соленый огурец, 4 маринованных гриба, горчица, соль, черный перец, 1/2 стакана бульона, 2 ст. ложки майонеза.

Приготовление: отварное мясо очистить от сухожилий и пропустить через мясорубку. Прибавить нарезанные соломкой грибы, соленый огурец и нарезанное кубиками яйцо. Смесь посолить, заправить по вкусу солью, горчицей, черным перцем, 2 каплями рома, равномерно нанести на приготовленные канапе. Непосредственно перед подачей на стол заправить разбавленным майонезом.

КАНАПЕ С ЦЫПЛЕНКОМ

Ингредиенты: 200 г белого хлеба, филейчики 2 цыплят, соль, лимонный сок, черный перец, растительное масло, 2 ст. ложки сока жареного мяса, жир.

Приготовление: снять кожицу с цыпленка, отбить мясо тяпкой и выдержать в течение 2 ч. в маринаде, приготовленном из лимонного сока, растительного масла и черного перца, после чего быстро обжарить в обильном количестве жира. В том же жире поджарить ломтик хлеба. На подготовленное канапе уложить обжаренное мясо и залить горячим соком жареного мяса.

КАНАПЕ С ФУНДУКОМ

Ингредиенты: 200 г белого хлеба, 40 г масла, 160 г плавленого сыра, орехи фундук, зелень петрушки.

Приготовление: гренок покрыть маслом, в плавленый сыр или сырное масло добавить измельченные орехи фундук. При помощи двух чайных ложек из смеси сделать шарики, обвалять их в рубленой зелени петрушки или орехах. Сырные шарики прикрепляются к бутерброду шпажкой. Можно покрыть бутерброд толстым слоем сырной смеси.

КАНАПЕ С ВИНОГРАДОМ

Ингредиенты: 200 г белого хлеба, 40 г сливочного масла, 160 г сыра, маринованный виноград или сливы.

Приготовление: намазанный маслом белый хлеб нарезать ровными кусками. На каждый кусочек поставить треугольный ломтик сыра, рядом положить ягоду темного винограда или половинку сливы, которые прикрепить к хлебу шпажкой.

КАНАПЕ С СЕЛЬДЬЮ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 10 раков, 4 помидора, 4 яичных белка, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложи резаной зелени петрушки.

Приготовление: хлеб нарезать ломтиками и круглой выемкой вырезать кружочки, поджарить на масле, охладить и слегка смазать майонезом, сверху горкой положить фарш, украсить половинками разрезанных вдоль раковых шеек. По

краям ломтиков хлеба сделать ободок из нарезанной петрушки. Для фарша мякоть шеек и клешней вареных раков нарезать кубиками. Оставить целыми несколько очищенных раковых шеек для украшения. Помидоры нарезать мелкими кубиками и положить на 20–25 мин в дуршлаг, чтобы стек лишний сок, белки крутых яиц мелко порубить. Перемешать подготовленные продукты и заправить их майонезом.

АНЕКДОТ

В конторе звонит телефон, и клерк поднимает трубку.

– Алло! – слышится голос его жены. – Дорогой, ты уже съел бутерброд, который я завернула тебе на работу?

– Да, милая, бутерброд был очень вкусный.

– Вкусный? Тогда ладно. А то я сейчас заметила, что чищу обувь рыбным паштетом.

Слоеные бутерброды

Бутерброды-башни и бутерброды-пирамиды готовятся из нескольких видов бутербродов, наложенных друг на друга и скрепленных шпажкой или палочкой. Бутерброды готовятся совсем маленькие или средних размеров. Для этого можно использовать нарезанный батон или круглые куски любого хлеба. Для таких бутербродов желательно выбирать продукты посуше, чтобы один вкус не перебивал другой. На кильку, селедку и другие подобные продукты нужно положить ломтик яйца или лист зеленого салата, чтобы хлеб, уложенный сверху, не промок и не приобрел неприятный привкус.

Бутерброды разных размеров, уложенные горкой, – это *бутерброды-пирамиды*. Для скрепления пользуются специальными деревянными, пластмассовыми или костяными палочками с зубцами или крючком на конце, что не позволяет бутербродам съехать вниз. Верхний конец палочки может быть гладким или заканчиваться каким-нибудь украшением. В первом случае на него можно надеть маслину, кусочки мармелада, ломтики апельсина и т. д.

Если палочка у таких бутербродов украшена, есть начинают с нижнего бутерброда, если нет, то с верхнего. Одной рукой придерживают палочку, другой сталкивают нижний бутерброд на тарелку и сдвигают оставшиеся бутерброды вниз, чтобы оставшаяся часть была устойчивой. Бутерброд едят, держа его в руках. Если палочка гладкая, бутерброды можно есть с любого конца. Обычно едят сначала бутерброды с соленой рыбой, затем мясные и, наконец, бутерброды с сыром.

Бутерброды-башни готовят по одному на человека и помещают на небольшие хлебные тарелочки или на общее блюдо.

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты: 1 кусок черного хлеба, отрезанного вдоль всей буханки, 1 кусок белого хлеба, сливочное и горчичное масло. Для покрытия бутерброда: килька, вареная колбаса или печеночный паштет, ветчина, плавленый сыр. Для украшения: помидор, стручковый перец, сливы, грибы, укроп, зеленый салат, редиска.

Приготовление: ломоть черного хлеба разрезать пополам. На одну половину намазать масло, положить филе кильки, а сверху – ломтик вареной колбасы или толстый слой печеночного паштета. Другую половину ломтя намазать горчичным маслом,

сверху положить ломтик нежирной ветчины и на него салат или листик петрушки. На кусок белого хлеба положить, не приглаживая, плавленый сырок, украсить целой сливой, маленьким помидором, кольцами красного стручкового перца или редиской и пышной веточкой укропа. Нанизывать на палочку в таком порядке, чтобы бутерброд с килькой оказался внизу, а бутерброд с сыром сверху.

БУТЕРБРОДЫ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты: 4–5 ломтиков белого хлеба, сырное масло, сыр, вареная колбаса, масло с копченой рыбой, яйца, зелень.

Приготовление: тоненькие ломтики белого хлеба намазать сырным маслом. На один ломтик положить хороший кусок сыра, другой покрыть толстым слоем плавленого сыра, третий – ломтиком колбасы, четвертый и пятый – маслом с копченой рыбой и кружочками сваренного вкрутую яйца. Бутерброды уложить друг на друга, верхний украсить листочками зелени, скрепить палочками. Очередность бутербродов в пирамиде произвольная.

БУТЕРБРОДЫ С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ

Ингредиенты: черный хлеб, масло (яичное или горчичное), яйца, сельдь, сметана, зеленый лук.

Приготовление: ломтики хлеба намазать маслом и разрезать на треугольные и четырехугольные кусочки. На каждый ломтик положит кусочек селедочного филе или ряд тоненьких кусочков сельди, сверху посыпать рубленым зеленым луком и покрыть ломтиком сваренного вкрутую яйца. На верхний бутерброд положить ложкой густой сметаны и несколько более длинных кусочков зеленого лука. Скрепить палочкой 3–4 уложенных друг на друга бутерброда.

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты: 4 ломтя белого или черного хлеба одинаковой формы, но различной величины, масло (зеленое, горчичное или хренное), ветчина, колбаса, яйца, помидоры, свежие или соленые огурцы, редиска или сливы, зеленый салат, зелень петрушки или укропа.

Приготовление: различные по величине куски хлеба намазать различным маслом. На самый большой ломоть положить ломтик ветчины и помидора, покрыть листом салата, на средний – колбасу и кружочек неочищенного огурца, на самый маленький – кольцо сваренного вкрутую яйца и целую сливу или разрезанную в форме цветка редиску. Украсить зеленым листиком. При приготовлении четырехслойного бутерброда продукты повторить или использовать жаркое или рыбу. Уложенные друг на друга пирамидой бутерброды скрепить палочкой.

АНЕКДОТ

Учительница:

– Петя, что ты все время жуешь? Вот если бы я сейчас вынула бутерброд и стала бы его перед всем классом жевать, как бы ты на меня посмотрел?

– С завистью! – ответил Петя.

Закрытые бутерброды (сандвичи)

Сандвичи готовят из двух ломтиков хлеба, между которыми положены различные мясные или рыбные изделия, паштеты, салаты, икра, пюре из овощей и фруктов. Хлеб можно брать разный: ржаной, пшеничный, домашней выпечки, соленое и сладкое печенье. Хлеб и батоны лучше взять двухдневные, потому что свежий хлеб трудно нарезать ломтиками, толщина которых должна быть 0,5-1см. Маленькие булочки разрезают вдоль на две половины так, чтобы они не распались.

Сандвичи нужно готовить быстро и сразу подавать на стол, потому что нарезанные ломтики хлеба засыхают, а положенные на них продукты увлажняют хлеб, и он размякает, что ухудшает качество бутербродов. А для того, чтобы сандвичи приготовить быстро, следует заранее подготовить все необходимые продукты.

Для приготовления сандвичей ломтики хлеба не нужно намазывать маслом, так как пасты, паштеты сами по себе довольно жирные, а кроме того, в их состав тоже входит сливочное масло. Чтобы овощное или фруктовое пюре было более вязким, можно добавить молотые сухари или растертый мякиш булочек, из которые готовятся сандвичи.

Свое название закрытые бутерброды получили по фамилии Джона Сандвича. Он вовсе не был кулинаром. Отчаянный игрок, проводящий дни и ночи напролет за ломберным столом, он закусывал прямо за картами, засовывая между двумя кусками хлеба то сыр, то кусочек лососины, то калбасу. Позднее такие бутерброды получили широкое распространение и стали называться сандвичами.

САНДВИЧИ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 100 г отварной говядины, или телятины, или свинины, или баранины, или языка.

Приготовление: на ломтик хлеба положить отварные мясные продукты, нарезанные тонкими кусочками, закрыть вторым ломтиком хлеба.

САНДВИЧИ ИЗ ЛОСОСЕВЫХ РЫБ

Ингредиенты: 400 г белого хлеба, 1 банка консервов (лососевые рыбы в собственном соку), 80 г сливочного масла с хреном, 2 ст.

ложки майонеза.

Приготовление: рыбу без костей размять, смешать с майонезом, выложить на ломтики пшеничного хлеба. Сверху закрыть вторым ломтиком хлеба, смазанным сливочным маслом с хреном.

САНДВИЧИ ПО-ДАТСКИ

Ингредиенты: 4 ломтика белого хлеба, 20 г сливочного масла, 40 г сыра, 20 г помидоров, 2–4 маслины или 1/2 яблока.

Приготовление: ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, покрыть ломтиком сыра. На сыр положить кружочек помидора, маслины без косточек или отваренные в сахарном сиропе дольки яблока. Закрыть вторым ломтиком хлеба.

САНДВИЧИ С КОТЛЕТОЙ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Ингредиенты: 400 г белого хлеба, 800 г вареных или тушеных белых грибов, 250 мл молока или сливок, 100 г пшеничных сухарей, 100 г жареного лука, 5 яиц, 100 г майонеза или кетчупа.

Приготовление: грибы мелко порубить, добавить горячее молоко или сливки, смешать с сухарями и жареным луком, вбить яйца. Смесь вымешать, сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить до румяной корочки. На ломтик белого хлеба положить котлету, полить майонезом или кетчупом, закрыть вторым ломтиком хлеба.

ТОРТ БУТЕРБРОДНЫЙ ИЗ ХЛЕБА С СЫРОМ, ВЕТЧИНОЙ И КУРИЦЕЙ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы, 100 г отварной курицы, 100 г сыра, 100 г ветчины.

Приготовление: пшеничный хлеб нарезать тонкими ломтями. Намазать ломоть сливочным маслом, смешанным с горчицей, сверху положить мелко нарезанное мясо вареной курицы и прикрыть таким же ломтем с маслом. На этот бутерброд положить кусочек сыра, затем снова ломоть хлеба с маслом и с ветчиной и т. д. Сделать шесть таких слоев, придавить сверху чем-нибудь тяжелым и поставить на холод. Перед подачей на стол разрезать, как слоеный пирог.

АНЕКДОТЫ

Беда не в том, что бутерброд упал маслом вниз, а в том, что у тебя уже руки трясутся.

– Какой вкусный торт, дорогая!

– В магазине купила.

– А сама можешь такой же испечь?

– Из чего? У нас нет ни муки, ни яиц, ни глутамата натрия, ни Е502, ни Е232…

Сладкие бутерброды

Сладкие бутерброды подают к чаю и кофе, а также к молочным или смешанным напиткам. Для приготовления сладких бутербродов кроме всех сортов хлеба можно использовать еще и кекс, бисквит, печенье. Очень сухое печенье можно размягчить, окунув его в сок или молоко. На сухое печенье кладут более сочные и мягкие продукты. Готовят такие бутерброды за несколько часов до подачи на стол, чтобы подложка из печенья или хлеба могла пропитаться соком этих продуктов.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты: 100 г печенья, 100 г сладкого творога, 2 ст. ложки очищенных лесных орехов.

Приготовление: печенье покрыть толстым слоем творога, посыпать сверху толчеными орехами. Можно из орехов выложить какую-нибудь интересную фигурку.

БУТЕРБРОДЫ С ИЗЮМОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

Ингредиенты: 200 г белого хлеба, 40 г масла, 50 г зеленого салата, 2 апельсина, 2 ст. ложки изюма.

Приготовление: белый хлеб покрыть маслом. На один край положить листик салата, на него в один ряд дольки апельсина и ломтики яблока (можно использовать яблоки из компота). Рядом уложить горку из разбухшего в горячей воде и остывшего изюма.

БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВАМИ И ТВОРОГОМ

Ингредиенты: 4 кусочка кекса (без изюма) или 16 круглых печений, 8 слив, 3/4 стакана сливок или 100 г творога, 3 ч. ложки сахара, мармелада или ягодного желе, сок.

Приготовление: ломтики кекса разрезать на 4 части. Сливы разломать пополам, вынуть косточки. Сливки или творог взбить с сахаром, в творог добавить сок. На каждое печенье или ломтик кекса положить слой творога, посередине поместить половинку сливы разрезанной стороной вниз и придавить. Вокруг сливы сделать узор из ягодного желе или мармелада. Сливы можно

заменить консервированными абрикосами или вишнями (по 6 штук на каждый бутерброд).

ГРЕНКИ СЛАДКИЕ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 1/2 стакана красного вина, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 яичных белка, 100 г жира, корица или ванилин.

Приготовление: в красном вине растворить сахарную пудру или ванилин. Добавить корицу. Батон или булку очистить от корки, нарезать тонкими ломтиками и обмакнуть каждый в подслаженное и ароматизированное вино, затем – во взбитые в пышную пену белки. Обжарить гренки в жире. Подавать горячими, посыпав сахарной пудрой.

ГРЕНКИ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 3/4 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла. Для крема: 1 яйцо, 2 ч. ложки муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сахара.

Приготовление: хлеб нарезать кубиками, обмакнуть в смесь из молока, яйца, сахара, обжарить на сливочном масле, выложить на блюдо и залить заварным кремом.

Заварной крем: яйцо растереть с мукой, развести небольшим количеством холодного молока, тщательно размешать до исчезновения комочков и влить тонкой струей, помешивая, в кипящее молоко с сахаром. Нагреть до загустения, но не кипятить. Охладить.

ГРЕНКИ С ТУШЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана тушеных яблок или яблочного конфитюра.

Приготовление: хлеб нарезать тонкими ломтиками и обжарить в сливочном масле на сковороде. Перевернуть гренки, смазать их сметаной, положить на них тушеные яблоки или яблочный конфитюр, а сверху сметану. Закрыть крышкой и 5 мин жарить гренки с другой стороны. Погасив огонь, подержать под крышкой еще несколько минут.

ГРЕНКИ С МАРМЕЛАДОМ

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 50 г мармелада, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла.

Приготовление: нарезать хлеб тонкими ломтиками, смазать мармеладом, сложить по два вместе. Смочить в разведенном водой или молоком яйце, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон на сливочном масле до образования румяной корочки. Затем уложить на блюдо и подать горячими с клюквенным или смородиновым вареньем.

АНЕКДОТ

Если хочешь жениться на умной, красивой и богатой, – женись три раза!

Закуски на спичках

Еще есть несложные в приготовлении, но очень оригинальные *закуски на спичке.* Такие закуски сервируются к напиткам или бутербродам. Можно подавать различные комбинации с сыром, свежими или консервированными овощами, фруктами, мясными продуктами и др. Рассыпчатые продукты для этих закусок не подходят.

Закуски могут быть как холодными, так и горячими. В холодном виде проткнуть небольшой острозаточенной палочкой сыр, ветчину, колбасу, помидоры, свернутую трубочкой сельдь, холодное жаркое, яблоки, виноград, кусочки апельсина или киви.

Если палочка небольшая, то протыкается один или два продукта, на более длинную – нанизывается ряд различных, но подходящих друг другу продуктов. Едят их прямо с палочки, без вилки и без ножа. Подаются такие закуски на отдельном блюде, а можно в качестве подставки использовать ломтик черного или белого хлеба.

Подсушенные закуски готовятся из сырого мяса, рыбы, курицы, печени и других продуктов. При подсушивании закуски пользуются только металлическими спицами, допускается готовить их и на деревянных палочках, но пластмассовые палочки употреблять нельзя – они расплавятся. Чтобы продукты не подгорели и приятно подрумянились, нужно смазать их растительным маслом, посыпать солью, перцем, смазать горчицей. Подаются на стол на той же спице, на которой жарились, с вареным рисом, бутербродом и острым соусом. Просто, но эффектно и вкусно. Гораздо аппетитнее, чем вчерашняя котлета на хлебе.

ЗАКУСКА С ФРУКТАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты: 100 г сыра, 1/4 стакана целых ягод (вишня, клубника, смородина, крыжовник и т. д.) или фруктов (яблоки, персики, абрикосы, груши и т. д.).

Приготовление: сыр нарезать кубиками или продолговатыми кусочками. К каждому кусочку прикрепить фруктовую дольку или ягодку. Ягоды и фрукты должны быть целыми, но не очень твердыми. Можно использовать фрукты и ягоды из компота.

ЗАКУСКА ИЗ КОТЛЕТ

Ингредиенты: 200 г фарша, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо, 1/4 стакана сметаны, соль, перец, 1 соленый огурец, 3 помидора, 2 стручка перца, жир или растительное масло.

Приготовление: взбитое яйцо, фарш, сухари, сметану смешать и заправить солью и перцем. Из хорошо взбитой массы сделать 13 маленьких круглых котлеток и поджарить их в растительном масле или на жиру так, чтобы обе стороны слегка подрумянились. Остывшие котлеты нанизать на палочку вперемежку с кубиками соленого огурца, разрезанного пополам или на 4 части помидора и кубиками сладкого перца. Сервировать с белым хлебом или хрустящими хлебцами. Можно подать к столу также вареный рис и соус из майонеза с томатным пюре.

ЗАКУСКА ИЗ МЯСА И СОСИСОК

Ингредиенты: 200 г мягкого мяса, 1 сосиска, 2 яблока, 1 луковица, перец, томатное пюре, растительное масло, 8 ломтей белого или черного хлеба.

Приготовление: мясо можно использовать на любой вкус (телятина, баранина, свинина, курятина и т. д.). Мясо нарезать на кубики толщиной 3 см и нанизать вместе с кусочками сосиски, ломтиками яблока и кусочками лука на спицу. Данного количества продуктов хватит на 4 спицы. Мясо посыпать солью и перцем и смазать густым томатным пюре, все продукты сбрызнуть растительным маслом, затем обжарить на углях или в духовом шкафу при температуре 200–300 °С. Подавать на ломте белого или черного хлеба.

ЗАКУСКА ИЗ КОЛБАСЫ И СЫРА

Ингредиенты: 300 г сосисок, 100 г сыра, 100 г шпика, горчица, перец, растительное масло, 1 луковица, 6 ломтиков черного хлеба.

Приготовление: колбасу нарезать на кубики толщиной 3–4 см, сыр и шпик – на тонкие ломтики, смазать горчицей и посыпать перцем. Проткнуть спицей, сбрызнуть растительным маслом и обжарить на углях или в духовке (270 °С). Подавать на стол на тонких ломтях хлеба или с вареным рисом, а также с густым томатом или укропным соусом.

ЗАКУСКА «МОЗАИКА»

Ингредиенты: 100 г нежирной ветчины, 100 г сыра, 1 луковица, 1 соленый огурец, 100 г свинины, 150 г копченой грудинки, 6 маленьких помидоров, соль, перец, растительное масло, 6 ломтиков хлеба.

Приготовление: сыр, мясо нарезать кубиками толщиной 3–4 см, огурец, луковицу, яблоко разрезать на 6 кусочков, помидоры оставить целыми. Все продукты нанизать вперемежку на металлическую спицу и слегка посыпать солью и перцем, смазать растительным маслом. Обжарить на углях или в духовке (280–300 ˚С). На стол подавать на хлебе.

Салаты

Салаты во все времена были излюбленным закусочным блюдом. Для приготовления салата используют сырые, вареные, консервированные, квашенные и маринованные овощи, а также фрукты, отварные мясные или рыбные продукты, домашнюю отварную или жареную птицу, закусочные консервы.

В зависимости от состава салата в него входят разнообразные сырые овощи и фрукты: зеленый салат, свежие огурцы и помидоры, зеленый горошек, редис, зеленый лук, белокочанная капуста, морковь, редис, редька, яблоки, апельсины и т. д.

Салаты – идеальная еда прежде всего, из-за быстроты их приготовления и отсутствия необходимости подогревать: нарезал пару овощей, залил сметаной или заливкой – блюдо готово.

Салаты к нам пришли из Древнего Рима и представляли собой блюдо из сырых зеленых овощей и огородных трав. Приправляли такой салат медом, перцем, солью и уксусом.

В средние века во Франции салат готовили из зеленого лука, перьев чеснока, мяты и листьев петрушки. Он хорошо сочетался с мясом. Те же французы ввели в состав салата латук – листья без вкуса.

В конце XVIII века в салат стали добавлять капусту всех видов. Позже в салат попали свежие огурцы, спаржа, артишоки.

Как заправку для французских салатов использовали сухое вино и винный уксус с добавлением соли и перца. А иногда это был лимонный сок с оливковым маслом и душистыми и пряными приправами.

Затем в салат стали включать не только зеленые овощи, но и корнеплоды. Заправки для салатов стали усложняться.

Когда в салаты добавили отварные, соленые или квашеные овощи, а позже рыбу, мясо, яйца и дичь, они превратились в самостоятельные блюда.

Современный словарь объясняет слово «салат» как блюдо из мелко накрошенных кусочков овощей, мяса, рыбы, яиц, грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом, подчеркиваются две особенности этого блюда: крошеное и холодное.

Винегреты готовят из вареных овощей (картофеля, свеклы, фасоли, моркови и т. д.), а также соленых огурцов, квашеной капусты, маринованных овощей и фруктов. В некоторых винегретах содержатся такие продукты, как сельдь, отварное или консервированное мясо, вареные яйца, рыба.

Салаты и винегреты заправляют смесью уксуса и растительного масла, солью и перцем, сметаной и майонезом.

Вместо уксуса можно использовать лимонный сок и самые разнообразные заправки, можно применить клюквенный сок.

Для приготовления салатов нужно брать мелкую столовую соль, сахарную пудру и виноградный уксус. Продукты в салат желательно нарезать одинаковыми кусочками, а заправлять надо непосредственно перед подачей на стол. Украшают салаты теми же продуктами, из которых они приготовлены. Салат должен быть сочным – это основное его достоинство. Поэтому сегодня наблюдается тенденция к приготовлению салатов из крупных кусков. При этом следует учитывать цвета овощей, чтобы салат получился нарядным, разноцветным. Характерная особенность этих салатов – простота их приготовления, строгость, естественность, легкая заправка (лимон, оливковое или подсолнечное масло, бальзамический или винный уксус) или ее отсутствие.

Любой салат будет вкусным с *кисло-сладким соусом*, который готовят так: в 1/4 стакана воды размешать соль, сахар и лимонный сок.

Сегодня салатом называют любую съедобную смесь, приготовленную быстро, на скорую руку:

• *морскую* – малюски, креветки, омары и прочие обитатели моря;

• *мясную* – колбасно-ветчинные смеси с картофелем, зеленым горошком под майонезом.

На протяжении многих лет сложились определенные правила приготовления и подачи салатов:

– продукты в салате должны быть совместимы по вкусу. Могут использоваться почти все известные человечеству пищевые продукты и их сочетания;

– каждому салату соответствует своя заправка. Неподходящей заправкой можно испортить хорошо подобранный салат;

– любые салаты, а особенно зеленые солят перед подачей на стол. Салаты из нежных овощей и нежной пряной зелени совсем не солят, а заправляют лимонным соком и чуть-чуть перчат. От соли зелень быстро теряет свой сок, жухнет, вянет и теряет вкус;

– подавая салат на стол, проверяют, не повторяет ли он по составу другие блюда на столе и не противоречит ли он им. Так, зеленый салат из трав или помидоров не подают перед молочным супом, а салат из капусты – перед борщом;

– салаты, подаваемые в качестве закуски, могут содержать неовощные компоненты;

– салаты, которые подаются ко второму блюду, должны вызвать аппетит, а не насытить;

– к жирному мясному блюду, плову, или хорошему стейку,

приготовленному на мангале, подойдут следующие салаты:

из яблок и чеснока;

из вишен, лука, зеленых перьев чеснока и укропа;

из помидоров и репчатого лука;

из стеблей сельдерея и т. д.

– к рыбе подойдет салат из мягких отварных овощей – моркови, картофеля с луком с острой заправкой из хрена, перца, лимонного сока и маслин.

От того, как вы подготовите продукты для салата, будет зависеть его внешний вид и вкус.

Листья зеленого салата перед подачей на стол тщательно промывают в холодной воде, сменяя воду 4–5 раз. Затем надо дать воде стечь, а перед самым приготовлением обсушить их салфеткой.

Огурцы свежие моют, очищают от кожицы и нарезают ломтиками, соломкой, колечками, кубиками. У тепличных огурцов кожуру не снимают.

Салатный сельдерей моют, вырезают потемневшие участки стеблей и, продержав 2 ч в холодной воде, промывают несколько раз чистой водой.

Апельсины и *мандарины* очищают от корки, разбирают на дольки и нарезают кусочками. С корки срезают цедру, трут на терке и посыпают салат.

Помидоры выбирают самые спелые, крепкие. Их промывают водой и нарезают ломтиками. Если надо приготовить помидоры без кожицы, то их на 1 мин опускают в кипящую воду, а затем легко ее снимают.

Яблоки и *груши* очищают от кожицы и зернышек. Если яблоки нарезают колечками, то предварительно удаляют сердцевину специальной выемкой. Можно сначала разрезать яблоки и груши на четыре части, а потом, удалив сердцевину, нарезать их ломтиками или соломкой.

Корнишоны и *пикули* оставляют в целом виде или нарезают соломкой.

Огурцы соленые мелкие нарезают ломтиками, а крупные очищают от кожицы и нарезают ломтиками или кубиками.

Лук репчатый и *зеленый* для салата лучше брать сладкий. Его чистят, нарезают тонкими ломтиками, потом разделяют на кольца. Чтобы удалить лишнюю горечь, лук надо обдать кипятком или же полить уксусом. Зеленый лук промывают холодной водой. Для салата его крошат на мелкие кусочки размером 1–2 см. Для винегретов лук нарезают значительно мельче.

Картофель для салатов и винегретов варят в кожуре. Охлаждают, чистят кожицу и нарезают мелкими кубиками

0,5х0,5 см.

Виноград, клубнику, вишню и *другие ягоды* выбирают для салата здоровыми, спелыми, моют в холодной воде, просушивают на решете, удаляют косточки.

Спаржу промывают, тонким ножом срезают кожицу, затем снова промывают и нарезают кусочками длиной 2–3 см. Варят в подсоленной воде, охлаждают и хранят в отваре.

Цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, варят и хранят точно так же, как и спаржу.

Свеклу варят или запекают в духовом шкафу. После охлаждения очищают от кожицы и нарезают кубиками.

Морковь, очищенную и вымытую, варят, охлаждают и нарезают мелкими кубиками или трут на крупной терке.

Стручки фасоли очищают от прожилок и промывают, нарезают кусочками длиной 2–3 см, варят в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Овощи консервированные (горошек, цветная капуста, морковь, фасоль) очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной тепловой обработки. Перед заправкой салата их откидывают на дуршлаг и дают стечь воде.

Несколько секретов приготовления салата:

– все продукты для салата надо охладить до 8-10 ˚С (при этой температуре резко замедляется развитие микроорганизмов). И главное: **нельзя смешивать охлажденные продукты с теплыми**;

– готовить и хранить салат следует только в эмалированной, керамической или стеклянной посуде;

– если вы любите в салате запах чеснока, положите туда корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Спустя некоторое время корочку выньте, но едва ощутимый запах чеснока останется;

– несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу после его приготовления, сохранят в нем больше витамина С;

– солить салат надо перед самой подачей к столу. Если посолить заранее, то овощи выделят много сока;

– растительное масло нужно подливать в салат только после того, как салат посолен, в него добавлены уксус и перец (соль в масле не растворяется);

– салаты из овощей заправляют майонезом, сметаной или уксусом непосредственно перед едой, так как, постояв 2–3 ч, они теряют почти всю свою питательную ценность. Не стоит готовить салат на несколько дней: и невкусно, и пользы мало;

– салат с майонезом и винегрет приобретут особо приятный вкус, если перед подачей на стол положить в них ненадолго лимонную корочку.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты: 2 вареные картофелины, 1 маленькая свекла, 1 морковь, 1 соленый огурец, 1 свежее или моченое яблоко, 50 г квашеной капусты, 25 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1/8 стакана уксуса, 1/2 ч. ложки горчицы, сахар по вкусу.

Приготовление: вареные картофель, свеклу и морковь, а также яблоки и огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой. Сложить в миску, прибавить квашеную шинкованную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом. Перед подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет свежими помидорами и огурцами. Винегрет будет более вкусным, если его заправить майонезом. Винегрет с солеными грибами готовят так же. Грибы берут разные, примерно по 25 г на порцию.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Ингредиенты: 1/2 стакана фасоли, 1 морковь, 35 г сельдерея, 100 г зеленого салата, 1 ст. ложка растительного масла, горчица, уксус и сахар по вкусу.

Приготовление: предварительно замоченную фасоль сварить, откинуть на сито, охладить. Одновременно отварить морковь и нарезать кубиками 0,5х0,5 см, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой, прибавить промытый, нарезанный зеленый салат и все перемешать. Положить в салатник горчицу, соль, сахар и растереть, постепенно подливая растительное масло, а затем и уксус. Подготовленные продукты положить в салатник, перемешать, сделать из них горку и украсить листьями салата, морковью, можно дольками яблок.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты: 250 г свежей фасоли (или 1/2 банки консервированной), 1 яйцо, 1 небольшой помидор, 1 ч. ложка

растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль и сахар по вкусу, укроп.

Приготовление: сварить в подсоленной воде стручки зеленой фасоли, предварительно освобожденные от жилок и нарезанные кусочками. Откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, посолить. Заправить смесью растительного масла, уксуса и сахара. Выложить горкой в салатник, украсить кружочками помидоров и дольками сваренных вкрутую яиц, посыпать измельченным укропом.

САЛАТ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 100 г рыбы, 50 г картофеля, 50 г свежих огурцов, 100 г овощей (морковь, цветная капуста, зеленый горошек), 50 г сметаны, уксус, зелень, соль.

Приготовление: почищенную рыбу отварить в воде, в которую добавить ароматические коренья и специи. Готовую рыбу очистить от кожи и костей и нарезать кусочками. Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь, цветную капусту и зеленый горошек отварить в соленой воде. Морковь нарезать кусочками, цветную капусту разделить на розетки. Охлажденные составные части салата перемешать со сметаной, заправленной солью, уксусом и измельченной зеленью.

ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

Ингредиенты: 150 г рыбы, 2 картофелины, 1 небольшая свекла, 1 морковь, 1 соленый огурец, 75 г майонеза, 20 г острого томатного соуса, специи, соль.

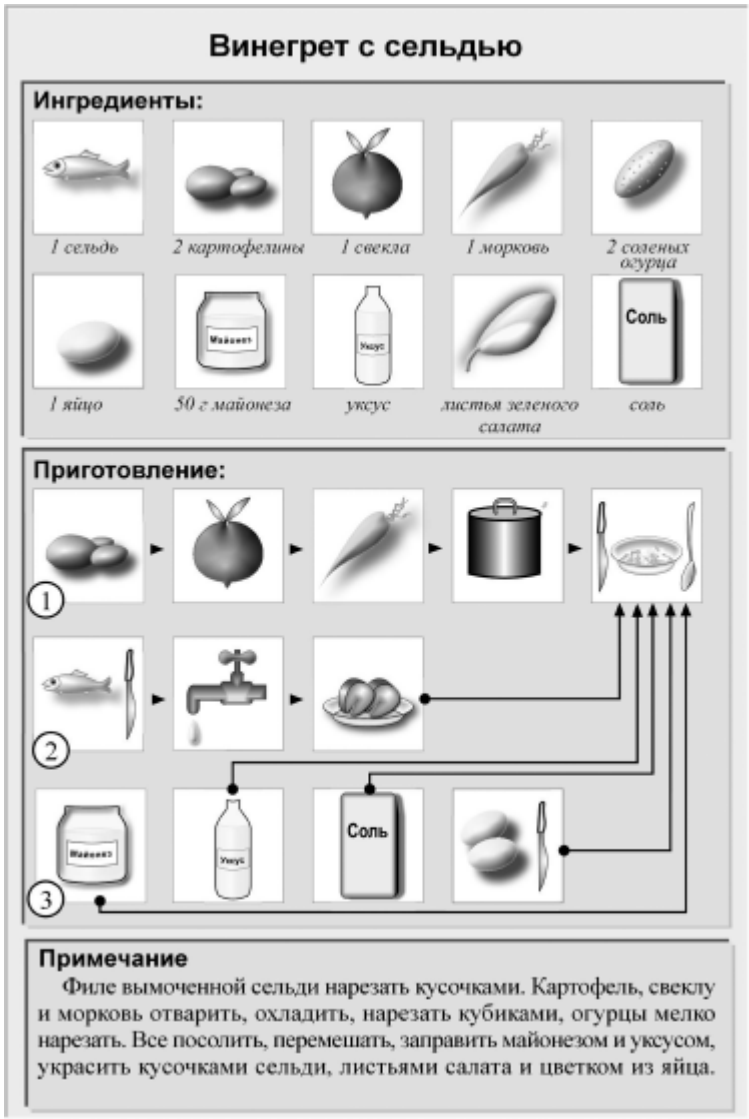
Приготовление: рыбу отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, смешать с рыбой, посолить, заправить майонезом и томатным соусом.

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

Ингредиенты: 1 сельдь, 2 картофелины, 1 маленькая свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 яйцо, 50 г майонеза, уксус, листья зеленого салата, соль.

Приготовление: филе вымоченной сельди нарезать кусочками. Картофель, свеклу и морковь отварить, охладить,

нарезать кубиками, огурцы мелко нарезать. Все посолить, перемешать, заправить майонезом и уксусом, украсить кусочками сельди, листьями салата и цветком из яйца.



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Ингредиенты: 4 помидора, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки и укропа, соль, молотый черный перец по вкусу.

Приготовление: вымытые и обсушенные помидоры нарезать кружочками и уложить в один ряд на блюдо. Посыпать мелкой

солью, молотым черным перцем, мелко нарезанным чесноком и сбрызнуть растительным маслом. Украсить веточками петрушки и укропа.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ

Ингрединты: 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 200 г зеленого салата (можно щавель), 3 помидора, по 1/2 ч. ложки соли и сахара, молотый черный перец, зелень укропа и петрушки.

Приготоврение: зеленый салат измельчить руками или нарезать полосками, положить в миску, перемешать с ломтиками помидоров, залить соусом и посыпать рубленой зеленью.

Соус: смешать 1/2 стакана растительного масла, уксус, перец, соль и сахар.

САЛАТ «МОРСКОЕ ДНО»

Ингредиенты: по 100 г морской и краснокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 60 г крабовых палочек, 2 яйца, банка консервов скумбрии в масле, 125 г майонеза, свежая зелень, соль по вкусу.

Приготовление: на плоское блюдо положить слоями морскую капусту, нашинкованный репчатый лук, измельченные крабовые палочки, сваренные вкрутую и порубленные яйца и обильно полить майонезом. Затем выложить консервированную

скумбрию, верхний слой – нашинкованная краснокочанная капуста. Полить майонезом и ложкой разровнять верх, украсить зеленью и кубиками из крабовых палочек.

АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты: 1 авокадо, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г отварных креветок, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка сметаны.

Приготовление: авокадо разрезать пополам, вынуть косточки, осторожно отделить ложкой мякоть, разложить на листья салата ямками вверх.

Начинка: мелко нарезать креветки, яйца порезать кубиками, собрать оставшуюся мякоть возле кожицы авокадо (порезать) и тоже добавить в начинку. Заправить майонезом и сметаной. Разложить в формочки из авокадо.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕСНОЧНЫЙ

Ингредиенты: 4–5 помидоров, 1 ст. ложка уксуса, 2 дольки чеснока, растительное масло, соль и молотый черный перец по вкусу, зелень петрушки или кинзы.

Приготовление: подготовленные помидоры нарезать дольками и положить в салатник. Не перемешивая, посыпать мелкой солью и молотым черным перцем, полить уксусом, настоянным на хорошо измельченных или раздавленных чесночницей дольках чеснока. По вкусу можно добавить в заправку растительное масло. Салату дать постоять 5–7 мин и подать на стол, обильно посыпав рубленой зеленью кинзы или петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: 2 красных помидора, 2 желтых помидора, 2–3 яблока, 1 луковица, уксус или лимонный сок по вкусу, растительное масло, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление: крупные красные и желтые помидоры разрезать пополам и нарезать тонкими полукольцами. Яблоки (примерно одинаковой величины с помидорами) также разрезать пополам, удалить семена и нарезать такими же, как и помидоры, ломтиками. Луковицу очистить и нарезать тонкими колечками. Уложить на блюдо «черепичкой», чередуя по цвету, помидоры и

яблоки, разместив их на верхней части блюда по окружности. В середину блюда красивой горкой уложить колечки лука. Помидоры посыпать мелкой солью и слегка полить растительным маслом. Лук сбрызнуть лимонным соком или уксусом, посыпать солью и молотым черным перцем.

САЛАТ АССОРТИ

Ингредиенты: 4 красных помидора, 2 яйца, 1/6 стакана соуса «Винегрет», зелень петрушки по вкусу.

Приготовление: средней величины плотные красные спелые помидоры нарезать кружочками. Также кружочками нарезать сваренные вкрутую яйца. Уложить подготовленные помидоры и яйца в низкий и широкий салатник горкой, чередуя ряды помидоров и яиц. Сверху залить салат соусом «Винегрет» и украсить полосками-лучами от верхушки салата до стенок салатника, сделанными из измельченных желтка и белка яиц. Украсить салат розочкой из яйца или помидора и веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ

Приготовление: молодой красный редис нарезать тонкими ломтиками, заправить подсоленной сметаной и перемешать. Уложить салат горкой в салатник, залить сверху 1–2 столовыми ложками сметаны и украсить кружочками свежих помидоров и дольками крутого яйца.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

Ингредиенты: 250 г редьки, 1 средняя луковица, 1 ст. ложка растительного масла, рубленая зелень, уксус, перец, соль по вкусу.

Приготовление: редьку очистить и натереть на крупной терке. Переложить в дуршлаг, обдать кипятком и обсушить. Смешать с мелко нарубленным луком, добавить растительное масло. Приправить салат по вкусу солью, молотым перцем, уксусом, посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: по 1 средней редьке, морковке и яблоку, 2–3 дольки чеснока, сок 1/4 лимона, соль, цедра лимона, перец по вкусу.

Приготовление: очищенные редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке и равномерно перемешать. Добавить растертый с солью и цедрой чеснок, влить взятый по вкусу лимонный сок. Салат перемешать и выложить в салатник. Отдельно подать к салату растительное масло или сметану

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты: 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стебель зеленого лука, 1 пучок петрушки, 2 красные луковицы, 4 картофелины, 1 долька чеснока, 1 лавровый лист, 1 кочан зеленого салата, 2 помидора, 40 г рокфора.

Приготовление: смешать 1 столовую ложку лимонного сока с 1 столовой ложкой масла. Зелень порубить, лук нарезать кольцами, смешать с зеленью. Посолить, поперчить.

Картофель сварить в мундире, добавив очищенный чеснок, лавровый лист и лимонный сок, очистить и нарезать круглыми ломтиками. Добавить маринованный лук. В оставшемся масле поджарить нарезанные кружочками помидоры. Листья салата нарвать крупными кусками, перемешать с помидорами и потушить 1–2 мин. Овощи разложить на тарелки. Сверху покрошить рокфор.

САЛАТ СЕВЕРНЫЙ

Ингредиенты: 350 г мякоти отварной курицы, 125 г орехов, 40 г сливочного масла, 125 г апельсинов, 125 г помидоров, 125 г свежих огурцов, 50 г зеленого горошка,125 г отварного картофеля, 125 г майонеза, соль по вкусу.

Приготовление: куриное мясо порезать кусочками, а еще лучше – пропустить через мясорубку 2 раза вместе с очищенными орехами и маслом. Посолить и поставить на полчаса в холодильник. Картофель порезать дольками, добавить зеленый горошек и порезанные огурцы. Соединить овощи и фарш, заправить майонезом. Украсить дольками апельсинов и помидоров.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Ингредиенты: 2 яйца, по 2 стручка красного, желтого и зеленого сладкого перца, 5 ст. ложек растительного масла, соль, перец, 8 маслин без косточек, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 долька чеснока, 1 красная луковица, 1 ст. ложка каперсов, 1ст. ложка измельченной петрушки.

Приготовление: яйца сварить вкрутую. Перец нарезать тонкой соломкой, обжарить в половине растительного масла, переложить в салатник, посолить, поперчить. Яйца нарезать кубиками, а маслины – колечками. Оставшееся растительное масло перемешать с уксусом. Добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, и мелко порубленный лук. Посолить и поперчить, заправить салат. Посыпать яйцами, колечками маслин, каперсами и петрушкой.

СЛОЕНЫЙ САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И СЫРА

Ингредиенты: 4–5 луковиц, 125 г твердого или плавленого сыра, 1 ст. ложка 6 %-ного уксуса или лимонного сока, разведенные в 1/2 стакана холодной кипяченой воды, 1/2 банки майонеза, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление: средней величины луковицы нарезать тонкими кружочками, разобрать их на колечки, переложить в миску. Залить вначале холодной подкисленной водой и дать немного постоять, чтобы вода стала слегка зеленоватой. Затем воду слить, переложить лук в дуршлаг и ошпарить кипятком. Отдельно в миске подготовить натертый на крупной терке твердый или плавленый сыр. Дно неглубокого стеклянного прозрачного блюда смазать майонезом, положить слой тертого сыра, вновь слой майонеза и далее обильный слой лука. Залить лук майонезом и засыпать большим количеством тертого сыра. Если салата готовится много, слои повторять, чередуя. Можно ввести в салат еще один слой из мелко нарубленных крутых яиц. В любом случае первый и последний слои сделать из тертого сыра. Перед подачей на стол салат желательно охладить.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЯИЦ

Ингредиенты: 3 вареных яйца, 2 небольшие луковицы, 1/4 стакана маринада-заливки для овощей, 1 ст. ложка майонеза, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление: отварить яйца вкрутую и нарезать их кружочками. Подобрать луковицы так, чтобы нарезанные из них

кружочки были такой же примерно величины, как и яичные. Нарезать лук толстыми кружочками и положить в глубокую миску, залить маринадом для овощей, довести до кипения и быстро охладить. Лук по возможности не перемешивать, чтобы кольца лука оставались целыми. На плоское или овальное блюдо уложить «черепичкой», чередуя между собой, кружочки крутых яиц и колечки мягкого лука по всему краю блюда. В середину положить горкой смесь из рубленого лука и яиц, заправленную майонезом, украсить веточкам зелени и сверху положить ромашку из яйца.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 300 г ветчины, 5 вареных картофелин, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 помидора, 1 стакан майонеза.

Приготовление: ветчину, вареные яйца, огурцы нарезать соломкой, вареный картофель – кубиками, помидоры – дольками, лук порезать мелко. Все перемешать и залить майонезом. Украсить токими ломтикамиветчины, свернутыми колечками, ломтиками помидора и яйца.

САЛАТ С СОСИСКАМИ

Ингредиенты: 2 маленьких цуккини, 3 морковки, 2 маленькие луковицы, соль, щепотка сахара, 3 сосиски, 25 г шампиньонов, 7 веточек петрушки, 250 г майонеза с пряными травами, 2 ст. ложки растительного масла.

Приготовление: морковь и цуккини вымыть, очистить и нарезать тонкими кольцами. Репчатый лук очистить и нашинковать тонкими кольцами. Морковь 2 мин бланшировать в кипящей подсоленной воде, добавив щепотку сахара. Через 1 мин добавить цуккини и лук. Овощи слить на дуршлаг, обдать холодной водой и полностью остудить. Сосиску нарезать тонкими кружочками. Шампиньоны очистить и нарезать ломтиками. Петрушку вымыть и ощипать листики. Перемешать все салатные ингредиенты, полить соусом, еще раз перемешать и приправить специями.

Соус: майонез взбить с 2 ст оловыми ложками воды и растительным маслом.

САЛАТ «ОСОБЕННЫЙ»

Ингредиенты: 250 г отварного куриного мяса, 125 г очищенных грецких орехов, 3 средних размеров отварные картофелины, 3 свежих огурца.

Приготовление: нарезать отварное куриное мясо соломкой, измельчить очищенные грецкие орехи, отварной картофель и свежие огурцы нарезать кубиками. Все положить в миску, добавить 2–3 столовые ложки консервированного горошка, посолить по вкусу и заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: 2 крупные луковицы, 3–4 больших яблока, 100 г майонеза, тертый сыр и зелень.

Приготовление: лук нарезать очень тонкими кольцами и, поместив в дуршлаг, быстро ошпарить кипятком или подержать в холодной подкисленной воде. Яблоки, не очищая, нарезать мелкой соломкой. Продукты быстро перемешать, чтобы яблоки не потемнели, и заправить майонезом. Переложить в салатник, посыпать тертым сыром и украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты: 2–3 крупные молодые моркови, 200 г свежего домашнего творога, 2–4 ст. ложки мелкого сахара или пудры, 1/2 стакана негустой сметаны.

Приготовление: морковь очистить, промыть холодной водой и натереть на крупной терке или измельчить шинковкой. Смешать с некислым домашним творогом, заправить сметаной и сахаром, хорошо охладить.

СЛАДКИЙ САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Ингредиенты: 150 г моркови, 50 г яблок, 50 г меда, 50 г грецких орехов.

Приготовление: сырую морковь натереть на крупной терке, полить растопленным и остывшим медом, добавить мелко нарезанное яблоко, измельченные ядра грецких орехов и перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: 150 г моркови, 200 г яблок, 75 г ядер грецких орехов, 50 г майонеза.

Приготовление: сырую морковь натереть на крупной терке. Кисло-сладкие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Смешать морковь и яблоки, добавить измельченные ядра грецких орехов, заправить майонезом и перемешать. Украсить салат зеленью и целыми дольками ядер орехов.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: 2 крупные моркови, 2 яблока, 50 г консервированного зеленого горошка, соль, майонез по вкусу.

Приготовление: сырую или отваренную морковь натереть на крупной терке. Очищенные яблоки нарезать мелкой соломкой, добавить консервированный зеленый горошек и подготовленную морковь, все перемешать, посолить и заправить майонезом. Сверху украсить листьями зеленого салата, нарезанными полосками, дольками моркови и ломтиками яблок.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты: 1 стакан консервированного зеленого горошка, 4 сладких красных перца, 3 помидора, 1 луковица, рубленая зелень сельдерея, укропа и петрушки.

Приготовление: мясистые сладкие красные перцы очистить от семенников и запечь в горячей духовке 8-10 мин. Затем дать перцам остыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, ломтики красных или желтых помидоров, консервированный зеленый горошек, по вкусу засыпать салат рубленой зеленью петрушки, сельдерея и укропа. Перемешать заправку с подготовленным салатом, выложить его в салатник горкой и украсить дольками помидоров и веточками зелени.

Заправка: прогреть до кипения 2–3 столовые ложки растительного масла с 1 чайной ложкой молотого черного перца, охладить и влить 1 чайную ложку уксуса, добавить по 1,2 чайной ложки сахара и соли. Все тщательно перемешать и растереть.

САЛАТ ИЗ ТУШЕНОГО МЯСА

Ингредиенты: 100–125 г нежирной тушеной говядины, 5–6 мелких вареных картофелин, 1 вареная свекла, 1 небольшая луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, соль, черный молотый перец, веточки петрушки или сельдерея, листья салата.

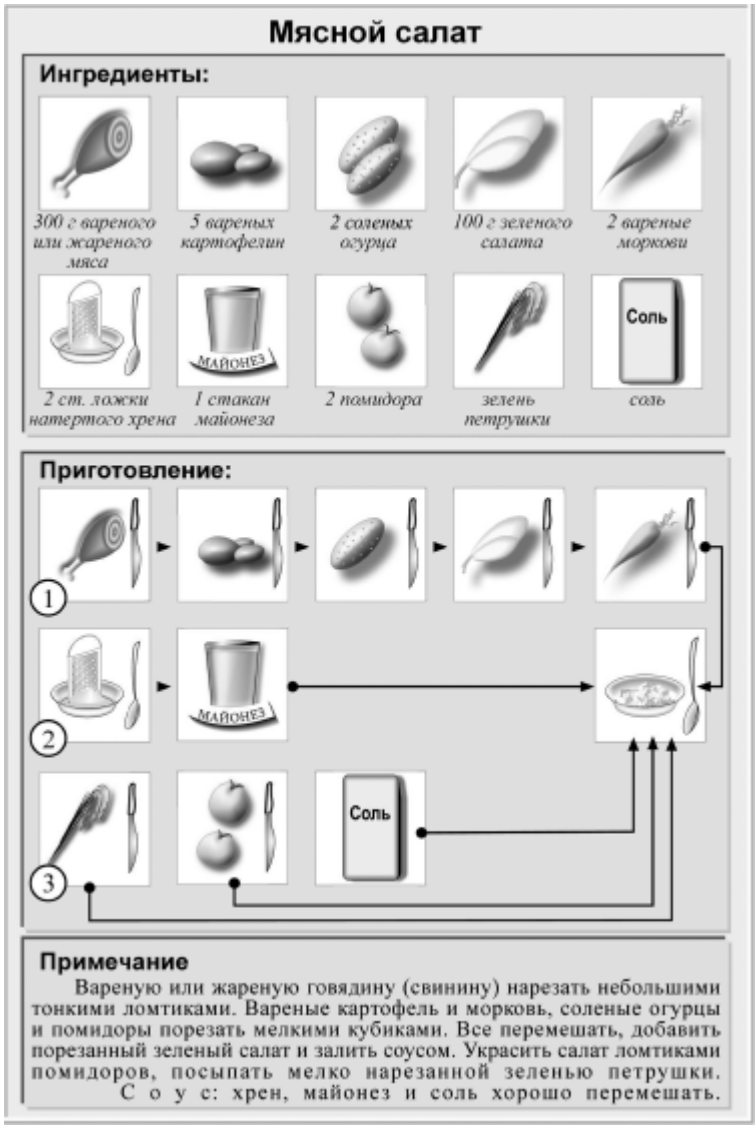
Приготовление: тушеное мясо нарезать кусочками, картофель – тонкими ломтиками. Положить все в миску, добавить кубики отварной свеклы, рубленую зелень петрушки или сельдерея. Заправить подготовленный салат майонезом и поставить ненадолго в холодильник. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать дольками. Листья зеленого салата хорошо промыть, обсушить салфеткой, уложить на порционные тарелки и сервировать на них готовый салат. Украсить дольками крутых яиц, посыпать рубленой зеленью петрушки.

МЯСНОЙ САЛАТ

Ингредиенты: 300 г вареного или жареного мяса (говядина, свинина), 5 вареных картофелин, 2 соленых огурца, 100 г зеленого салата, 2 вареные моркови, 2 ст. ложки натертого хрена, 1 стакан майонеза, 2 помидора, соль, зелень петрушки.

Приготовление: вареную или жареную говядину (свинину) нарезать небольшими тонкими ломтиками. Вареные картофель и морковь, соленые огурцы и помидоры порезать мелкими кубиками. Все перемешать, добавить порезанный зеленый салат и залить соусом. Украсить салат ломтиками помидоров, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Соус: хрен, майонез, соль хорошо перемешать.



ГОРЯЧИЙ САЛАТ

Ингредиенты: 500 г курицы, 1 луковица, 1,5 ст. ложки майонеза, сок 1/2 лимона, 75 г сыра, сельдерей, перец, соль, масло для жаренья.

Приготовление: мясо курицы отделить от костей, крупно нарезать. Из косточек сварить крепкий бульон. Лук поджарить до мягкости, положить в бульон вместе с майонезом, сельдереем, перцем, соком лимона, залить мясо. Посыпать сверху тертым сыром. Запекать в разогретой духовке 30–35 мин, пока корочка не

станет коричневой и хрустящей.

САЛАТ «МИНСКИЙ»

Ингредиенты: 250 г вареного картофеля, 100 г вареных грибов, 50 г лука, 60 г квашеной капусты, 25 мл растительного масла, уксус, 7 г сахара.

Приготовление: отварной картофель, нарезанный ломтиками, соединить с квашеной капустой, нашинкованными грибами и луком. Заправить уксусом, маслом, сахаром, солью и осторожно перемешать.

САЛАТ «БОЯРСКИЙ»

Ингредиенты: 100 г крабовых палочек, 2 вареные картофелины, 1 яблоко, 1 вареная морковь, 1 сладкий перец, по 50 г зеленого горошка и консервированной кукурузы, 50 г майонеза, соль по вкусу.

Приготовление: нарезать сладкий перец соломкой, картофель, морковь, яблоко, крабовые палочки – мелкими кубиками. Все соединить, добавить зеленый горошек и кукурузу. Посолить и заправить майонезом.

САЛАТ «ЛИЗА»

Ингредиенты: 150 г отварной фасоли, 1 зеленое яблоко, 1 вареная морковь средних размеров, 50 г твердого сыра, пучок кочанного салата (можно капусты), 75 г майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, сок 1/2 лимона, соль и порошок карри.

Приготовление: нарезать мелкими кубиками яблоки, морковь, сыр, добавить отварную фасоль и хорошо перемешать. Заправить салат соусом. Выложить его на листья салата, украсить зеленым горошком и кукурузой.

Соус: смешать майонез, рафинированное растительное масло, лимонный сок, специи.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ

Ингредиенты: 125 г вареной колбасы, 150 г картофеля, 2 стебля лука-порея, 1 маленькая луковица, 1 свежий огурец, по 1 ч. ложке уксуса и растительного масла, соль, молотый перец,

майоран, зелень.

Приготовление: вареную колбасу очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сваренный в кожуре картофель и свежий огурец очистить и нарезать кубиками. Залить салатной заправкой и украсить розочкой из маленькой луковички и букетиками из нарезанного кусочками лука-порея.

Салатная заправка: взять растительное масло и уксус, добавить соль, специи, рубленую зелень укропа и петрушки. Все перемешать.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КОЛБАСОЙ

Ингредиенты: 100 г вареной колбасы, 25 г зеленого горошка, 25 г соленой или консервированной моркови, 1 большой консервированный огурец, 75 г отварного холодного картофеля, 50 г майонеза, 2 яйца, соль, тертый хрен, молотый перец и зелень по вкусу.

Приготовление: овощи нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, посолить и поперчить по вкусу. Заправить майонезом, добавив в него тертый хрен, и перемешать. Колбасу очистить, нарезать кружками и уложить «черепичкой» на салатное блюдо. Сварить вкрутую яйца. В середину блюда выложить горкой салат и украсить розочкой из яйца. По краям блюда красиво уложить ломтики вареного яйца, веточки зелени петрушки и зимнего укропа.

САЛАТ ОСЕННИЙ С КОЛБАСОЙ

Ингредиенты: 125 г вареной колбасы, 75 г соленых огурцов, 2 поздних осенних не очень красных помидора, 1 луковица, 1 ч. ложка подсолнечного масла, 1 ч. ложка виноградного уксуса, 1 яйцо, зелень лука и зимнего укропа, соль и молотый черный перец.

Приготовление: колбасу очистить и нарезать толстой соломкой, огурцы – кубиками, помидоры – дольками, а лук – тонкими кольцами. Соединить все продукты, сбрызнуть растительным маслом и уксусом, по вкусу посолить, поперчить и осторожно перемешать. Переложить в салатник, украсить тонкими дольками сваренных вкрутую яиц, зеленью лука-резанца и красивыми веточками зимнего укропа.

ГРИБНОЙ САЛАТ

Ингредиенты: 250 г шампиньонов или свежих лесных грибов, 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 1/6 л сухого белого вина, лавровый лист, семена кориандра, черный перец горошком, соль, лук, зелень петрушки.

Приготовление: грибы почистить, помыть, разрезать на равные части, обжарить в масле, добавить лавровый лист,

кориандр, перец, соль, влить вино и лимонный сок. Накрыть крышкой и тушить на умеренном огне 8-10 мин. Дать остыть, выложить на блюдо, накрыть крышкой и тарелкой и поставить на ночь в холодильник. Подавая на стол, посыпать колечками лука, измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

Приготовление: 200 г крупного чернослива залить холодной водой и оставить на несколько часов. Когда сливы набухнут (но не слишком размякнут), осторожно вынуть из них косточки, добавить 1/2 стакана очищенных грецких орехов, растертых в ступке с 2 дольками чеснока до однородной массы, добавить немного соли, лимонного сока. Нафаршировать этой массой чернослив, уложить в салатник и залить майонезом, смешанным с небольшим количеством сахарной пудры.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ

Ингредиенты: 100 г мякоти куриных окорочков, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 1 картофелина, 1 маринованный огурчик, 1/2 банки майонеза, 1 лавровый лист, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление: подготовить куриные окорочка без жировых прослоек и кожи, отварить в подсоленной воде до готовности с морковью и лавровым листом. Готовое мясо охладить, нарезать мелкими кубиками. Вареные свеклу, картофель и морковь охладить, очистить и нарезать так же, как и мясо. Маринованный огурчик тоже нарезать мелкими кубиками. (Нарезанных картофеля, моркови, свеклы должно быть не менее, чем по 1 стакану каждого.) Все продукты перемешать, заправить майонезом, поперчить, посолить по вкусу. Подать салат охлажденным.

САЛАТ «ЦВЕТУЩАЯ ИВУШКА»

Ингредиенты: 1 банка рыбных консервов в масле, 1 соленый огурчик, 2 яйца, 1 морковь, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 пучок зеленого лука, зелень петрушки или укропа, 1 банка майонеза, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление: на дно стеклянного неглубокого салатника

положить ложку майонеза и разровнять его по всей поверхности. Открыть баночку любых рыбных консервов в масле, слить масло и размять рыбу вилкой. Положить на майонез слой рыбы и сверху полить майонезом. Сровнять ложкой поверхность и положить слой очень мелко нарубленного огурчика, смешанного с рубленой зеленью и перьями лука. Далее вновь слой майонеза, а на него – мелко накрошенные белки яиц, смешанные с натертой на терке вареной морковью. Сверху салат обильно залить майонезом и обсыпать мелко раскрошенными желтками, смешанными с молотыми сухарями и очень мелко нарубленной зеленью. Салат можно оформить на блюде, как торт.

САЛАТ «КАПРИЗ»

Ингредиенты: 250 г вареного картофеля, 1 средняя луковица, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г свежих огурцов, 1 яблоко, 100 г вишен.

Приготовление: в салатницу уложить слоями: отварной картофель, лук, рубленые яйца, очищенные свежие огурцы, порезанное кусочками яблоко, очищенные от косточек вишни. В салате сделать ножом узкие отверстия, залить сметаной и поставить на холод на 3–4 ч. Подавать кусочками, как торт.

ЧЕСНОЧНЫЙ САЛАТ ИЗ ЯИЦ

Ингредиенты: 4 яйца, 1 маленький соленый огурец, 3 дольки чеснока, 3/4 стакана сметаны, соль, перец.

Приготовление: сваренные вкрутую 4 яйца и соленый огурец очистить и мелко нарубить. Все положить на небольшое плоское блюдо горкой, залить подготовленной заправкой. Украшая салат, в середину блюда поместить «ромашку» из крутого яйца, по краю блюда сделать ободок из половинки раскрошенного желтка и мелко нарубленной половинки белка. В серединку «ромашки» поместить маленький букетик из веточек петрушки и укропа.

Заправка: в сметану добавить хорошо измельченные чесночницей дольки чеснока, соль и молотый черный перец по вкусу, перемешать и дать настояться.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ЯИЦ

Приготовление: сварить вкрутую яйца, очистить и сделать в

них толстой иглой проколы. Положить в кастрюлю острый томатный соус или кетчуп, добавить корицу, гвоздику, мелко нарезанный лук, сахар, специи и ароматные травки (все по вкусу). Развести водой, положить подготовленные яйца и прокипятить. Яйца вынуть, нарезать на четвертинки, уложить в виде цветка на блюдо, полить соусом, посыпать молотым черным и красным перцем. Украсить веточками зелени. Отдельно в соуснике подать маринад, в котором варились яйца.

Соус: смешать растительное масло и лимонный сок.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ САЛАТ ИЗ ЯИЦ

Ингредиенты: 2 яйца, 1/2 стакана домашнего кислого молока или варенца, 25 г сливочного масла, 1 ч. ложка молотых сухарей, соль и молотый острый красный перец по вкусу.

Приготовление: сварить яйца вкрутую, охладить и порезать яйцерезкой на мелкие кубики, посолить и поперчить по вкусу. Густое домашнее кислое молоко или густой варенец выложить в неглубокий плоский салатник, обильно засыпать нарезанными яйцами, полить очень горячим топленым маслом, в которое добавить молотый острый красный перец и обжаренные молотые сухари из белого хлеба.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И МЯСА

Приготовление: отварное мясо цыпленка или бройлера (можно использовать куриные окорочка) нарезать мелкой соломкой, смешать с измельченными яйцами, сваренными вкрутую, заправить солью и молотым черным перцем по вкусу. Осторожно перемешать вилкой. Уложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, и полить тремя, различными по цвету соусами.

Белый соус: приготовить из спассерованной муки и сметаны. Розовый соус: приготовить из сметанного соуса, в который добавлена томат-паста. Зеленый соус: приготовить из шпината или другой зелени.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: 4 яйца, 1 банка рыбных консервов в масле, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки белого сухого вина, черный молотый

перец по вкусу.

Приготовление: сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Открыть баночку рыбных консервов (сайра, сельдь, шпроты). Растереть рыбу с майонезом, желтками, добавить немного белого сухого вина, поперчить, можно долить немного масла от консервов. Полить этой смесью разложенные на тарелке кружочки яиц, посыпать зеленью и мелко нарубленным белком.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С КУКУРУЗОЙ

Ингредиенты: 3 яйца, 100 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка молока.

Приготовление: сваренные вкрутую яйца крупно нарезать, добавить зерна консервированной или сваренной свежей кукурузы, заправить майонезом, немного разведенным молоком. Сверху положить дольки крутых яиц, слегка утопив их в майонезе.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Ингредиенты: 2 яйца, 1 луковица, 50 г творога, 1 пучок салата, 1 помидор, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление: сварить яйца вкрутую, охладить, очистить и мелко изрубить. Так же мелко изрубить и небольшую луковицу. Творог хорошо растереть со сметаной. Все смешать, посолить и поперчить по вкусу, чтобы получилась довольно густая масса. Разделать из массы небольшие котлетки, уложить их на листики салата, сверху украсить ломтиками красного или желтого помидора и дольками яйца. Отдельно подать майонез.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С СЫРОМ

Ингредиенты: 2 яйца, 125 г тертого твердого сыра, по 1/2 ч. ложки соли и молотого черного перца, 1 ч. ложка сухой горчицы, 1/2 стакана сметаны, листья зеленого салата.

Приготовление: яйца, сваренные вкрутую, очистить, мелко нарезать, добавить соль, перец, сухую горчицу и, постепенно добавляя сметану, хорошо растереть. Смешать яичную массу с тертым сыром и тщательно перемешать вилкой. Листья салата хорошо промыть и обсушить салфеткой. Свернуть каждый лист

кулечком, наполнить его приготовленным салатом, уложить на блюдо и украсить веточками зелени и тонкими ломтиками тертого сыра.

АНЕКДОТЫ

В ресторане.

– Официант, что это ползает у меня в салате?!

– Витамины, сэр, витамины!

Вот почему так: как мужчина в салат лицом упал, сразу – алкоголик, а как женщина – так маску наложила омолаживающую?

– Какой вкусный салат, дорогая!

– Сама купила!

ТОСТ

Настоящий мужчина – это мужчина, который металлизирован: золото в кармане, серебро в висках, железо в бицепсах. Выпьем же за настоящих мужчин!

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

– Жидкие блюда
– Бульоны
– Продукты для первых блюд
– Готовим борщ
– Готовим щи
– Заправочные супы
– Готовим рассольник
– Солянки
– Рыбные супы
– Супы-пюре
– Холодники и окрошки
– Молочные супы

НИТРАТЫ – это соли азотной кислоты. Растения поглощают из почвы, насыщенной удобрениями, в несколько раз больше соединений азота, чем им требуется для развития.

МАЛО нитратов содержится в репчатом луке, щавеле, физалисе, брюссельской капусте, БОЛЬШЕ – в репе, редьке, брюкве, редисе, белокочанной и цветной капусте, хрене, моркови, петрушке, сельдерее, пастернаке, ЕЩЕ БОЛЬШЕ – в зеленом салате, укропе, кинзе, зеленом луке, столовой свекле.

ПОМНИТЕ, что при кулинароной обработке овощей и фруктов следует:

• огурцы и кабачки очищать от кожицы и отрезать хвостики;

• у столовой свеклы отрезать верхнюю и нижнюю части корнеплодов, перед употреблением бланшировать в небольшом количестве воды 5-10 мин;

• капусту очищать от верхних листьев и вырезать кочерыжку; в заквашенной капусте после 8-го дня нитраты не определяются вовсе;

• у моркови отрезать верхнюю часть и вырезать сердцевину (в средних по размеру морковках нитратов меньше, чем в мелких и крупных);

• у патиссона и сладкого перца срезать верхнюю часть, примыкающую к плодоножке;

• картофель хорошо чистить (нитраты – в верхнем слое), а жидкость, в которой он варился, слить и не использовать, после отваривания картофель, разрезанный

на 2 части, теряет до 60 % нитратов, а на 4 части – до 75 %;

• помидоры употреблять в пищу в совершенно зрелом виде – накапливают нитратов немного;

• дыни и арбузы есть свежими – нитраты находятся в корке и недостаточно зрелых частях;

• меньше употреблять сухофруктов, в них количество нитратов резко возрастает, иногда до угрожающих размеров;

• выбирать плоды и клубни меньшего размера, чем они крупнее, тем выше в них концентрация нитратов.

Суп надо готовить так, чтобы это блюдо каждый раз, каждый
день несло здоровье и праздни, тобы оно было желанным, чтобы его с
нетерпением ждали, чтобы его подавали не кое-как, а, как
и подобает важному блюду, торжественно.

В.В. Похлебкин «Тайны домашней кухни»

Жидкие блюда

Жидкие блюда на русском столе всегда занимали центральное место, и называли их «варево». Были и такие названия, как щи, борщ, уха, кулеш и др. И лишь в Петровскую эпоху появилось слово «суп», которое пришло к нам из немецкого языка. Вначале супом называли только легкие малокалорийные супы. Потом это слово приобрело современный смысл, и теперь супом называют любое жидкое блюдо. О важности супа говорит и то, что его называют первым блюдом. Традиционный порядок подачи блюд закрепился и в самих названиях: первое блюдо, второе, третье. Так говорят только в России.

Когда лучше всего есть суп? Конечно, днем. Рано утром есть суп нерационально: он перегружает желудок, снижает работоспособность в самые производительные часы суток. Вечером также не следует есть суп, он может стать причиной нарушения сна.

Супы готовят на мясном, рыбном, грибном бульонах, а также на молоке, квасе, овощном отваре или на воде. Супы, приготовленные на бульонах, могут быть *заправочными, прозрачными или пюреобразными.*

Как же правильно готовить суп? Приготовить хороший суп – великое искусство, которое требует внимания и времени.

Этому можно научиться, и вы поймете, насколько творческое, интересное и полезное занятие – готовить суп.

Существуют определенные правила приготовления супов, и их следует учитывать.

• Суп готовят на слабом огне, кроме специально оговоренных случаев. При этом максимально сохраняется пищевая ценность продуктов, блюдо имеет хороший внешний вид и аромат. Чем медленнее и спокойнее кипит суп, тем он вкуснее. А еще лучше, когда он не кипит, а томится.

• Чем меньше супа, тем лучше он удается. Наши рецепты рассчитаны на 2,5–3 л, т. е. примерно на 5 порций или чуть больше, в зависимости от их величины. А рассчитать количество жидкости для супа можно очень просто, даже примитивно: надо влить в кастрюлю столько полных тарелок воды, сколько вы хотите получить порций, плюс еще одну тарелку на выкипание.

• Супы лучше всего готовить в керамической, стеклянной, огеупорной посуде. Прекрасная современная посуда из нержавеющей стали больше подходит для тушения и жарения вторых мясных и овощных блюд, чем для варки супов. Отлично сохраняется вкус супа в эмалированной посуде.

• Большое значение имеет и форма посуды. Мясные супы лучше готовить в глубоких кастрюлях, рыбные супы, супы с макаронными изделиями и пельменями – в широких низких кастрюлях.

• Многие супы имеют сезонный характер: летний супы – холодные: окрошки, холодники, свекольники, фруктовые; весенние супы – из первой молодой зелени; осенние и зимние супы гуще, плотнее, сытнее и готовятся на рыбных или мясных бульонах.

• Супы не рекомендуется разогревать, желательно варить их только на один день и съедать лучше всего сразу после приготовления. Щи из квашеной капусты, борщ, гороховый суп и некоторые другие блюда, овощи для которых предварительно пассеровали, можно хранить несколько дней.

• В процессе варки жидкость нельзя и доливать и отливать – это ухудшает вкус блюда. Если очень нужно, можно добавить только горячую воду, причем не позднее чем за 1 ч до конца готовки.

• Овощи закладывают в кипящую жидкость. В этом случае витамин С разрушается меньше. Закладку овощей надо производить именно в том порядке, который указан в рецепте.

• Следует строго соблюдать фотрму нарезки овощей. Она должна соответствовать той, которая указана в рецепте.

• После введения каждого из продуктов бульон нужно быстро довести до кипения, а затем снова уменьшить огонь.

• Морковь, свеклу и лук лучше вводить в супы пассерованными – они получаются вкуснее. Но дело не только в этом. Красящее вещество – каротин, который в организме человека превращается в витамин А, при употреблении сырой и вареной моркови усваивается плохо. При поджаривании усвояемость каротина, перешедшего в жир, значительно повышается; кроме того, жир, окрашиваясь в оранжевый, желтый или красный цвет, придает супам красивый вид.

• Картофель закладывают до кислых овощей, так как в противном случае он становится жестким.

• Картофельные супы можно готовить из одного картофеля или с добавлением круп, бобовых или макаронных изделий, но обязательно с морковью, репчатым луком, петрушкой.

• В овощные супы рекомендуется добавлять молоко, сливки, сметану или простоквашу.

• Овощи для рыбных, грибных и вегетарианских супов нужно обжаривать на столовом маргарине, растительном или сливочном масле, а для молочных супов – только на сливочном масле.

• Шпинат и щавель припускают отдельно, а затем протирают.

• Суп с домашней лапшой и курицей не помутнеет, если лапшу на 1 мин опустить в горячую воду и откинуть на дуршлаг, а затем положить в куриный бульон и отварить до готовности.

• Если в состав пассеровки входят томат-пюре или свежие помидоры, сначала поджаривают овощи, а томат добавляют перед окончанием пассерования.

• Рыбные консервы добавляют в заправочные супы за 10–15 мин до окончания варки.

• Если суп готовят из мясных консервов, мясо кладут в тарелку при подаче на стол. Бульон и жир из консервов вводят за 5-10 мин до готовности.

• Овощные супы без крупы или картофеля заправляют мучной пассеровкой: они становятся гуще и в них лучше сохраняется витамин С.

• Суп из рисовой крупы будет прозрачным, если перебранный и промытый рис на 3–5 мин положить в кипящую воду, откинуть на сито и только потом варить.

• Суп с перловой крупой не приобретет неприятный синеватый оттенок, если крупу отварить заранее почти до готовности и в таком виде положить в суп.

• Супы из бобовых очень вкусны на грибном отваре, со сметаной и гренками.

• После добавления пассеровки нужно на несколько минут прибавить огонь и довести суп до кипения, а затем снова уменьшить.

• Специи добавляют в конце варки, причем лавровый лист **никогда** не оставляют в готовом супе.

• Есть супы, в состав которых входит сырой яичный желток или белок. Их нельзя нагревать свыше 80 °С, так как белки свернутся и от этого смесь станет неоднородной. Если яйцо вбить в кипящий или горячий суп, оно свернется сероватыми нитями, станет невкусным. Если же влить его в смесь охлажденного бульона и лимонной кислоты, сбитой с маслом, то яйцо не только не свернется, но и приобретет от кислоты эластичность, яркий цвет. Оно станет легким и будет плавать не на поверхности, а в середине жидкости. Можно также перед тем, как класть в суп сырое яйцо, смешать его с небольшим количеством охлажденного бульона.

• Готовый суп нужно немного подержать под крышкой, чтобы все компоненты соединились, только тогда проявятся его вкус и аромат. Вообще-то любой суп лучше варить без крышки, особенно овощной, рыбный и фруктовый. В мясных супах мясо нужно варить под крышкой, иначе оно не станет мягким, но после закладки овощей крышку нужно убрать.

• Солят супы по-разному. Мясной бульон солят примерно через 1 ч после закипания, гороховый и фасолевый суп, когда разварятся бобовые, рыбный суп – в самом начале. А грибной, наоборот, в конце варки.

• Иногда суп бывает пересолен. Пересоленный суп не рекомендуется разбавлять водой: испортите суп. Лучше опустить в него марлевый мешочек с кашей, отваренной без соли, и прокипятить. Есть еще такой способ: положите в столовую ложку кусочек сахара-рафинада и опустите в суп. Когда сахар начнет таять, выньте ложку. Это можно повторить несколько раз, меняя сахар. А можно опустить в пересоленный суп 2–3 сырые картофелины и прокипятить их.

• Если суп немного мутный или переварен, можно добавьте в него свежее масло, желтки, сметану, зелень, сушеные или свежие дрожжи, а также экстракт суповых кореньев. Свежие дрожжи предварительно поджаривают на масле. Сушеные дрожжи размешивают уже в готовом супе, лучше всего в тарелке.

• Иногда бывает, что бульон закипел, а пену снять не успели, и она опускается на дно. Тогда надо влить в кастрюлю пару столовых ложек холодной воды, и пена тут же поднимется на поверхность, ее можно будет спокойно собрать. Пену следует снимать после каждой закладки продуктов, положили рис – через пару минут снимите пену, добавили картофель – опять снимите белую крахмальную пену, пока она не исчезнет.

• Толченый чеснок и зелень добавляют в уже готовый суп.

• Маслины и мясо кладут в тарелки перед подачей на стол.

АНЕКДОТЫ

Парижанин заказал обед в ресторане. Официант приносит ему первое, но через минуту его требуют к столу:

– Но я не могу есть этот суп.

– Хорошо, месье, я принесу другой суп, он вам понравится.

Приносит блюдо, но снова слышит:

– И этот суп я не могу есть.

– Вы же его даже не попробовали. Я же видел.

– А как я мог это сделать без ложки?

– Что с тобой, почему ты такой сердитый?

– Только что позвонил новый муж моей бывшей жены и закатил истерику, почему я за три года не научил ее варить суп с фрикадельками!

Бульоны

Самые распространенные бульоны: *мясной* (костный – из мясных костей, мясной – из мяса и костей), *рыбный* (из голов, костей, кожи и плавников или обработанной рыбы), *грибной* (из сушеных или свежих грибов).

Кроме того, супы готовят на *овощных отварах*. Эти супы питательны, легко усваиваются и поэтому особенно пригодны для диетического питания, они так и называются – вегетарианские, или диетические.

Бульоны для супов можно варить впрок. Из 1 кг мясных продуктов или рыбных пищевых отходов получается 1 л концентрированного бульона. Из 1 кг сушеных грибов получается 5 л грибного концентрированного бульона. Для варки супа концентрированный бульон разводят в соотношении 1:3 – 1:5 в зависимости от того, какой суп вы хотите приготовить.

Варить хороший бульон следует долго – 3–5 ч. Чтобы бульон был прозрачным, его сначала варят на большом огне. После того как он закипит, 2–3 раза добавляют по столовой ложке холодной воды, каждый раз доводя до кипения. Затем огонь убавляют. Собравшуюся на поверхности пену удаляют шумовкой. Чтобы бульон не имел привкуса сала, с него в процессе варки периодически удаляют жир. Жир, который кипел долгое время, образует вредные вещества, кроме того, бульон при этом приобретает неприятный вкус и запах, мутнеет. Снятый жир, если он без пены, можно добавить в пассеровку или в суп, когда он будет почти готов.

Если бульон не вполне прозрачен, его можно осветлить различными способами: свежим куском говядины или сырым яйцом.

Солить нужно умеренно, а можно вообще не солить. На 1 л бульона кладут 10 г соли. Правда, соль делает бульон более наваристым, так как все вещества из мяса, рыбы или грибов легче переходят в соленую воду. Но если вы будете использовать мясо для приготовления второго блюда, бульон не солят, а мясо кладут в кипящую воду.

Смело добавляйте в бульон овощные отвары и зелень. Специи вы добавите в суп, так что не спешите с лавровым листом и перцем.

В куриный бульон не кладут никаких приправ, кроме луковицы и моркови, иначе он потеряет свой нежный вкус. Но он станет еще ароматнее и красивее, если в него за 15 мин до конца варки положить обжаренные куриные косточки.

Хороший бульон должен быть светло-янтарного цвета, без жира на поверхности. С очень жирного бульона излишек жира можно легко снять, когда бульон остынет.

МЯСНОЙ БУЛЬОН

Ингредиенты: использовать те части мяса, которые содержат значительное количество соединительной ткани (лопатка, грудинка, покромка).

Приготовление: бульон из мяса и костей варить так же, как и костный, но поверх измельченных костей положить куски мяса. За 1–1,5 ч до окончания варки в бульон добавить коренья и соль. Готовность мяса можно определить прокалыванием поварской иглой: в хорошо сваренное мясо игла входит свободно.

Говядину, предназначенную для вторых блюд, положить в кастрюлю в процессе варки, чтобы мясо было сочным. Готовое мясо переложить в посуду, накрыть ее крышкой для предохранения поверхности мяса от подсыхания в период хранения.

Совет: мясной бульон должен быть прозрачным, желтоватого цвета, с блестками жира на поверхности (излишки жира следует снять). У него приятные вкус и запах, свойственные свежесваренным мясу и овощам.

БУЛЬОН МЯСНОЙ КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ

Ингредиенты: 1 кг мяса, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист 10 горошин перца душистого, сельдерей, петрушка, 1 л воды, соль.

Приготовление: чтобы сварить концентрированный бульон, на 1 кг мяса надо взять 1 л воды. Мясо нарезать крупными кусками и варить таким же образом, как и мясокостный бульон, в течение 2–5 ч в зависимости от того, какое мясо используется. При более длительной варке вкус мяса и бульона ухудшается. Для приготовления супов из концентрированного бульона его следует разбавить водой, обыкновенным бульоном или овощным отваром.

Бульон мясной концентрированный
Ингредиенты:
1 кг мяса
1 луковица
1 морковь
лавровый лист
Черный перец
10 горошин перца
петрушка, сельдерей
1 л воды
Соль
соль
Приготовление:
Соль
1
2
3
Черный перец
Примечание
Чтобы сварить концентрированный бульон, на 1 кг мяса надо взять 1 л воды. Мясо нарезать крупными кусками и варить таким же образом, как и мясокостный бульон, в течение 2–5 ч. При более длительной варке вкус мяса и бульона ухудшается. Для приготовления супов из концентрированного бульона его следует разбавить водой, обыкновенным бульоном или овощным отваром.

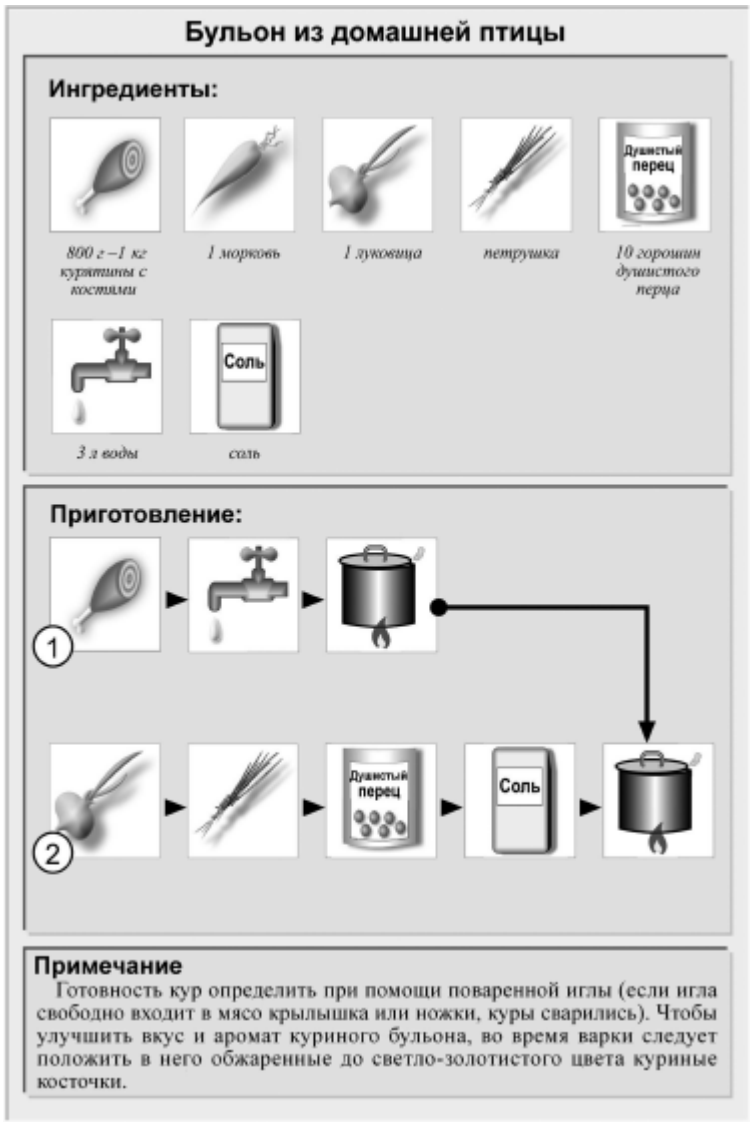
БУЛЬОН ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Ингредиенты: 800 г – 1 кг курятины с костями, 1 морковь, 1 луковица, петрушка, 10 горошин перца душистого, 3 л воды, соль.

Приготовление: для приготовления бульона из домашней птицы можно использовать шею, голову, крылья, желудок, сердце. Кур или разрубленные на мелкие части куриные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и, медленно нагревая до закипания воды, варить 30–40 мин; снимать появляющуюся на

поверхности пену. Затем добавить ароматические коренья, соль и варить при слабом кипении до готовности кур (кости варить 2–3 ч). Готовность кур определить при помощи поваренной иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки, куры сварились). Вынутых из бульона кур для предохранения от подсыхания накрыть влажной марлей. Бульон процедить.

Совет: чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки следует положить в него обжаренные до светло-золотистого цвета куриные кости.


Бульон из домашней птицы
Ингредиенты:
Душистый перец
800 г –1 кг курятины с костями
1 морковь
1 луковица
петрушка
10 горошин душистого перца
Соль
3 л воды
соль
Приготовление:
1
2
Душистый перец
Соль
Примечание
Готовность кур определить при помощи поваренной иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки, куры сварились). Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, во время варки следует положить в него обжаренные до светло-золотистого цвета куриные косточки.

БУЛЬОН ИЗ ДИЧИ

Ингредиенты: обычный мясной или куриный бульон, кости рябчика, фазана, тетерева или куропатки, 5 г морковь, 4 г петрушки, 4 г лука репчатого.

Приготовление: для приготовления бульона из дичи использовать обычный мясной или куриный бульон, который осветлить при помощи оттяжки из костей и зачисток дичи. Оттяжку приготовить так же, как и для куриного бульона. Лучшим по вкусу и наиболее ароматным получается бульон, если оттяжку приготовить из костей рябчика, фазана, тетерева или куропатки. Натуральный бульон из дичи готовят только в том случае, если дичь варят для приготовления холодных блюд или имеют в наличии достаточное количество пищевых отходов после приготовления вторых блюд (например, котлет из рябчиков, фазана или куропатки).

Советы.

• Прозрачный бульон из дичи должен иметь светло-коричневый оттенок, вкус и запах, свойственные свежесваренному бульону. Разогревать бульон нужно на водяной бане. Подавать в чашке; отдельно можно подать гренки или пирожки.

• Выбирая дичь, лучше всего покупать молодых птиц, у которых прострелены крылья или ножки, а не грудка, тогда мясо и вкуснее, и нежнее. Молодую дичь распознают по тонкой коже под крылышками, а куропаток по перьям – у молодых перья остроконечные, у старых – закругленные.

• Если под крылышками заметны зеленоватые или синеватые пятна или перо птицы начинает мокнуть, значит, дичь несвежая.

• Разделывая дичь, необходимо, во-первых, вынуть зоб, во-вторых, стараться не раздавить желчный пузырь. Если это произошло, нужно вырезать пропитанное желчью место. Вынимая у перепелок внутренности, постарайтесь не затронуть жир, выстилающий полость. Если жир вынут, отделите его и положите внутрь птиц.

• Дичь не опаливают на огне, как домашнюю птицу, достаточно тщательно ощипать перо. Мелкий пух удаляют, протерев птицу мукой и, если необходимо, смачивают спиртом и поджигают.

• Кожа дикой птицы легко рвется, поэтому ее никогда не следует обваривать кипятком. Ощипывать птицу нужно осторожно, захватывая по нескольку перышек одновременно, особенно осторожно выдергивают перья в области зоба.

БУЛЬОН ИЗ КУРИЦЫ С ТЕЛЯЧЬМИ КОСТЯМИ

Ингредиенты: 1,2 кг курицы, 0,5 кг телячьих костей, 1/2 стакана манной крупы, 400 г укропа.

Приготовление: выпотрошить курицу, прибавить телячьи кости, посолить, варить до полуготовности. Вынуть, облить бульоном, положить в другую кастрюлю, процедить в нее бульон и доварить на слабом огне (вся варка – 1,5–2 ч). За 10 мин до конца варки всыпать в бульон манную крупу и вскипятить, подавать с укропом.

БУЛЬОН ИЗ КУРИЦЫ – КОНСОМЕ

Ингредиенты: филей с грудинки 2 куриц, около 700 г кореньев, пучок зелени, 2–3 яйца (белки), 450 г телячьих костей, укроп.

Приготовление: готовить так же, как и бульон из курицы. Только консоме (из французского языка, что в переводе означает «доведенный до совершенства», «улучшенный») надо кипятить дважды, каждый раз процеживая бульон и жир. За 1,5 ч до конца варки 400 г мяса курицы мелко изрубить, пропустить через мясорубку, добавить 3 яичных белка, 1,5 стакана воды и смешать. Оттяжку ввести в бульон. Когда она свернется, ее надо удалить, а бульон процедить третий раз. Оттяжку варить 1,5 ч.

БУЛЬОН ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Ингредиенты: 400 г телятины, 800 г костей телятины, около 500 г кореньев, 400 г говядины, 3 яйца (белки).

Приготовление: вскипятить 3 раза, процеживая, бульон с кореньями из мяса и костей телятины. Приготовить оттяжку, как сказано выше в рецепте «Бульон из курицы – консоме», заменив филе курицы телятиной.

БУЛЬОН ИЗ БАРАНИНЫ

Ингредиенты: 400 г баранины для бульона и 400 г для оттяжки, шафран, сухой барбарис, коренья.

Приготовление: готовить, как и бульон из телятины. Баранину нашпиговать 5–6 дольками чеснока. Очистить бульон оттяжкой с 400 г баранины. Кроме обычных кореньев в бульон положить щепотку шафрана, на стол подать вместо толченого перца измельченный сухой барбарис.

ГРИБНОЙ БУЛЬОН

Ингредиенты: свежие и сушеные грибы.

Приготовление: сушеные грибы перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 10–15 мин, затем несколько раз тщательно промыть, меняя воду, залить холодной водой из расчета 7 л воды на 1 кг грибов и оставить для набухания на 3–4 ч. Затем грибы вынуть, промыть, залить водой, в которой они замачивались, и варить 1–1,5 ч без добавления соли. Готовый бульон слить, дать ему отстояться и процедить. Для приготовления грибного бульона использовать свежие и сушеные грибы.

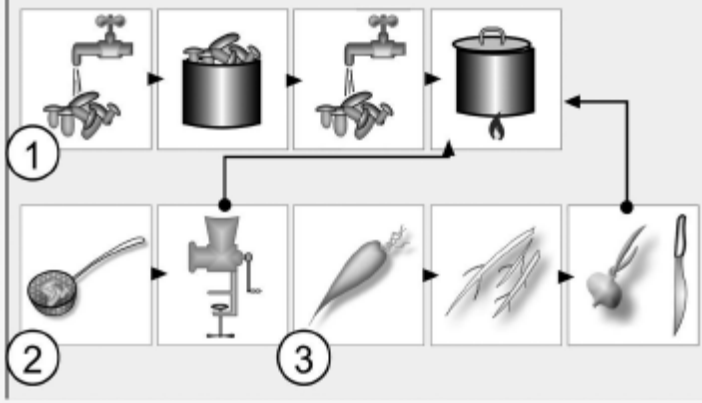
Сваренные грибы еще раз промыть, нарезать соломкой, порубить или пропустить через мясорубку и положить в суп за 5-10 мин до окончания варки.

Бульон грибной

Ингредиенты:

свежие и сушеные грибы | *вода* | *морковь* | *корень петрушки* | *лук*

Приготовление:



Примечание

Для приготовления грибного бульона следует использовать свеж и сушеные грибы. Сушеные грибы перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 10–15 мин, затем несколько раз тщательно промыть, меняя воду, залить холодной водой из расчета 7 л воды на 1 кг грибов и оставить для набухания на 3–4 ч. Затем грибы вынуть, промыть, залить водой, в которой они замачивались, и варить 1–1,5 ч без добавления соли. Готовый бульон слить, дать ему отстояться и процедить. Сваренные грибы еще раз промыть, нарезать соломкой, порубить или пропустить через мясорубку и положить в суп за 5–10 мин до окончания варки. Концентрированный грибной бульон развести горячей кипяченой водой или отваром из овощей, круп, макаронных изделий и посолить. Для ароматизации грибного бульона добавить морковь, корень петрушки, репчатый лук, разрезанный на 3 части. Готовый бульон процедить.

Советы.

• Грибные бульоны следует готовить концентрированными, из расчета 1 кг грибов на 1 л воды. Концентрированный грибной бульон развести горячей кипяченой водой или отваром из овощей, круп, макаронных изделий и посолить. Для ароматизации грибного бульона добавить морковь, корень петрушки, репчатый лук, разрезанный на 3 части. Готовый бульон процедить.

• В шляпках грибов меньше грибной клетчатки, поэтому они лучше перевариваются. У старых грибов советуем срезать со шляпки нижний трубчатый слой, где образуются споры.

• Грибы нельзя хранить больше 2–3 ч. Особенно быстро портятся грибы, собранные в дождливую, сырую погоду. Лучше сразу же подвергнуть их тепловой обработке.

• Если вы не можете сразу заняться грибами, надо залить их холодной подсоленной водой.

• Чтобы очищенные грибы не чернели, их следует опустить в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной и подкисленной водой.

• Избавиться от червей в свежих грибах нетрудно. У гриба надо отрезать ножку, трубчатый слой у шляпки срезать и выбросить, а ножку разрезать вдоль и положить вместе со шляпкой в таз с крепко подсоленной водой. Через 2–3 ч все живые личинки осядут на дно таза, грибы обмыть и можно готовить.

• Соленые грибы нельзя хранить в теплом месте, но нельзя и промораживать. В том и другом случае они темнеют. Заплесневелые грибы надо тщательно перебрать и промыть холодной, слегка подсоленной водой и залить свежим, более крепким маринадом или рассолом.

• Очищенные ножки подосиновиков при варке не потемнеют, если их варить не разрезая. Сваренные ножки охладить и нарезать.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Ингредиенты: 1 кг рыбы, 35 г икры, 10 горошин перца, 2 лавровых листа, петрушка, 1/2 луковицы, сельдерей, 1/4 лука-порея, 3,5 л воды, соль.

Приготовление: для приготовления рыбных бульонов лучше использовать рыбные головы, плавники, кости, кожу, мелкую рыбу. Наиболее вкусные бульоны получаются при варке рыбы осетровых пород, судака, сома, морского окуня, пестрой зубатки, тихоокеанского хека, зубана, бельдюги, путасу, океанического карася, пристипомы, макрели, нототении. Не рекомендуется для приготовления бульонов использовать навагу, сельдь, красноперку, карпа, леща, сазана, воблу.

Крупные кости и головы рыб осетровых пород разрубить на части, предварительно удалив жабры и глаза. Головы, плавники, кости рыб обдать кипятком и тщательно промыть в холодной воде, затем вместе с рыбой положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, периодически удаляя образующуюся пену, добавить белые коренья, репчатый лук и

продолжая варить на слабом огне при небольшом кипении 40–50 мин. Готовому бульону дать отстояться в течение 20–30 мин, потом снять жир и процедить. При варке бульона из голов рыб семейства осетровых через 1 ч после начала варки головы надо вынуть, отделить мякоть, а хрящи продолжить варить до размягчения еще 1–1,5 ч.

Бульон рыбный
Ингредиенты:
Соль
Черный перец
1 кг рыбы
соль
1/2 луковицы
2 лавровых листа
10 горошин перца
Икра
петрушка, сельдерей
3,5 л воды
35 г икры
1/4 лука-порея
Приготовление:
Соль
Черный перец
1
2
3
Примечание
Кости и головы крупных рыб разрубить на части, предварительно удалив жабры и глаза, обдать кипятком и хорошенько промыть в холодной воде, затем вместе с рыбой положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, периодически удаляя образующуюся пену, добавить белые коренья, репчатый лук и продолжать варить на слабом огне при небольшом кипении 40–50 мин. Готовому бульону дать отстояться в течение 20–30 мин, потом снять жир и процедить.

БУЛЬОН КРАСНЫЙ И ЖЕЛТЫЙ

Ингредиенты: 1,2 кг мяса, по 2 луковицы и моркови,1 корень петрушки, 1/3 сельдерея, 1 лук-порей, 200 г картофеля 2, яйца (белки).

Приготовление: взять 1,2 кг мяса, положить в кастрюлю, влить 9 стаканов воды, закипятить 3 раза на большом огне, снимая пену. Влить еще 5 стаканов воды и закипятить еще3 раза.

Поднять мясо вилкой над кастрюлей, ложкой облить бульоном, смыть пену, переложить в другую кастрюлю и процедить в нее бульон. Первую кастрюлю вымыть, переложить туда мясо и процедить бульон, посолить его 1,5 чайными ложечками соли. Взять луковицу, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1/3 сельдерея, 1 лук-порей и разрезать пополам. Одни половинки поджарить на масле. Опустить в бульон вторые половинки, свежую зелень этих овощных культур и 200 г картофеля. Варить на слабом огне 2–3 ч, уварить до отметки 9 стаканов бульона (намечается деревянной меткой). Дать отстояться, снять жир ложкой. Вынуть говядину и процедить бульон в другую кастрюлю, очистить 2 яичными белками до полной прозрачности.

Совет: в бульон можно добавить печеную луковицу, 2–3 сушеных гриба, 1 телячью почку, 0,5 столовой ложки сушеного зеленого горошка. Этот бульон подают с гренками, фрикадельками, пельменями, овощами, крупами и саго.

БУЛЬОН С РОМОМ

Ингредиенты: кости бычьей головы, ром.

Приготовление: раздробить кости бычьей головы и булдышки, варить на слабом огне 3 ч. Из мяса сделать фрикадельки с петрушкой. При подаче на стол в тарелку бульона влить 1 чайную ложечку рома.

Советы.

• Мясо или кости, которые вы будете использовать для супа, должны быть свежими, иначе бульон будет испорчен.

• Кости, особенно говяжьи, дают хороший бульон, но на некоторой части территории нашей страны костной бульон не рекомендуется для приготовления, поскольку костный мозг скота, котроый был выращен на территориях с повышенным радиационным фоном, содержит повышенное количество радионуклидов.

АНЕКДОТЫ

– Дорогая, этого супа надо было сварить литров тридцать.

– Он тебе так понравился?

– Нет, просто тогда он был бы не такой соленый.

В ресторане.

– Официант, у меня в супе запонка!

– Ой, большое спасибо, я ее давно ищу.

– Вы уже пробовали новый отбеливатель с тройным хлором?

– И не пробуйте, он такой невкусный!

Продукты для первых блюд

Правильная обработка и нарезка овощей для первых блюд важна, поскольку обычно от этого зависит не только внешний вид блюда. Нарезать овощи так, как указано в рецептуре, необходимо еще и потому, что при составлении рецепта учитывается время варки. Овощи готовятся разное время, и если вы мелко нашинкуете соломкой картофель для борща, к тому времени, как борщ будет готов, ваш картофель разварится полностью. Но если вы нарежете его крупными дольками в куриный суп, то весь аромат супа улетучится за то время, пока он будет вариться.

Есть и общие правила обработки овощей, которые касаются не только приготовления супов.

ГРИБЫ

Белые грибы, шампиньоны, подосиновики, подберезовики, сыроежки, маслята, сморчки и трюфели – это грибы, которые употребляются чаще всего. Обработка белых грибов включает в себя обрезку корешков и испорченных мест, отбраковывание червивых и тщательную промывку. Особенно внимательно при обработке грибов надо следить за тем, чтобы в пищу **не попали ядовитые грибы**. Нельзя употреблять в пищу и перезревшие грибы.

Шампиньоны предохраняют от потемнения добавлением в воду лимонной кислоты.

Сыроежки и маслята требуют снятия кожицы со шляпок.

Сморчки тщательно промывают – в извилинах шляпок застревает очень много песка. Кроме того, сморчки сразу же варят в большом количестве воды 10–15 мин для удаления ядовитой гельвеловой кислоты. После этого воду сливают, грибы промывают, вновь заливают водой и варят до готовности.

Трюфели готовят после тепловой обработки.

Сушеные грибы перебирают, промывают в 3–4 водах и замачивают в холодной воде.

Маринованные и соленые грибы также перебирают и, если надо, нарезают.

Соленые грибы до обработки должны находиться в рассоле, иначе их вкус и внешний вид ухудшаются.

КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, ТЫКВА, ОГУРЦЫ

Плодовые овощи сначала моют, срезают плодоножку и кожицу. У молодых плодов кожица снимается только у плодоножки. Тыкву и кабачки разрезают и удаляют семечки. Для одних супов эти овощи натирают на крупной терке, для других – нарезают мелкими ломтиками или дольками.

КАПУСТА

У белокочанной, савойской и краснокочанной капусты удаляют верхние листья. Кочерыжку удаляют после разрезания кочана на четыре части. Затем капусту опускают на 20 мин в подкисленную или подсоленную воду для удаления гусениц и улиток, которые всплывают на поверхность. Цветную капусту в потемневших местах зачищают теркой или ножом и также опускают в подкисленную или подсоленную воду для удаления гусениц.

Мелкие кочанчики брюссельской капусты обрезают от стебля перед самым приготовлением, чтобы избежать их увядания.

Шинкуют капусту соломкой или квадратиками, вручную или на шинковке. Перед тем как капусту добавить в суп, можно слегка перетереть ее с небольшим количеством соли.

С кольраби срезают грубую кожицу и для супов шинкуют соломкой или нарезают брусочками.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Квашеную капусту отжимают от рассола, прежде чем положить ее в кастрюлю для варки. Очень кислую капусту следует промыть в холодной воде.

ЛУК

У репчатого лука отрезают донце, снимают сухую чешую. Для пассеровки лук нарезают мелкими кубиками, реже – кольцами, полукольцами, дольками.

Обработка зеленого лука заключается в удалении засохших и испорченных стеблей, обрезке корней и промывке. Для тщательного удаления песка и грязи лук-порей перед промыванием разрезают вдоль. Зеленый лук, который вы будете добавлять в готовый суп, моют, мелко шинкуют и помещают в отдельную посуду, чтобы после приготовления супа добавить его

в тарелки.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Перец разрезают вдоль, очищают от семян и промывают. Обычно его шинкуют соломкой или мелкими брусочками (для пассеровки).

ПОМИДОРЫ

Помидоры моют, сортируют, вырезают зеленую ткань у плодоножки. В супах обычно используют пассерованные томаты, в любом случае в суп они должны попадать без кожицы. Для того чтобы снять кожицу, помидор опускают на 1 мин в кипящую воду.

СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ

В таком виде поступают в продажу зеленый горошек, стручковая фасоль, цветная и брюссельская капуста, кабачки, перец, зелень и т. д. Эти овощи перед тепловой обработкой не размораживают, их освобождают от упаковки и варят или жарят.

СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ

Сначала огурцы промывают холодной водой, затем отрезают место крепления плодоножки. Огурцы используют либо целиком, либо нарезают кружочками. С крупных огурцов снимают кожицу и, разрезав их на четыре части, удаляют семена. Огурцы нарезают ломтиками, ромбиками, соломкой, кубиками и крошкой.

СПАРЖА

Спаржу промывают и очень аккуратно снимают кожицу, чтобы не повредить наиболее ценную часть – головку, с которой кожица не снимается. Очищенную спаржу сортируют по размерам и связывают в пучки. Если спаржу подают с бульоном, ее важно не перегреть.

СТРУЧКИ ФАСОЛИ И ГОРОХА

Испорченные стручки отбраковывают. Надламывают конец стручка и удаляют жилку, соединяющую створки. Чаще всего стручки разрезают на 2–3 части.

СУШЕНЫЕ ОВОЩИ

Овощи замачивают, заливая водой полностью, чтобы не разрушился витамин С и чтобы они не потемнели. Сушеную зелень петрушки и укропа используют без предварительной обработки. Сушеный лук сбрызгивают водой и дают ему набухнуть.

ШПИНАТ, САЛАТ, ЩАВЕЛЬ

Зелень перебирают, удаляя корни, испорченные листья, грубые стебли. Листья промывают в большом количестве холодной воды. Для супов их шинкуют и немного перетирают с солью.

СПОСОБЫ НАРЕЗКИ ОВОЩЕЙ

Форма нарезки овощей может быть различной в зависимости от блюда. Можно использовать кухонный комбайн, овощерезку или различные приспособления, которые нарезают овощи в виде соломки, брусочков, ломтиков. Фигурную нарезку осуществляют ручным способом, простыми ножами и различными выемками и специальными инструментами. Бывает, что овощи нарезают заранее. Чтобы они не портились, корнеплоды, репчатый лук и капусту накрывают влажной тканью для предохранения от загрязнения и высыхания. Очищенный картофель хранят в воде, но не более 4 ч, чтобы не начался процесс брожения крахмала.

Соломка. Овощи режут тонкими пластинками, которые потом шинкуют соломкой длиной 4–5 см сечением 0,2х0,2 см.

Брусочки. Овощи режут пластинками до 1 см толщиной и разрезают на брусочки длиной 4–5 см. Брусочки из картофеля жарят или используют для приготовления борщей, супов, других блюд.

Кубики. Бывают крупные кубики с сечением 2–2,5 см, средние – 1–1,5 см и мелкие – 0,3–0,5 см. Крупные кубики используют для тушения и приготовления супов, средние – для приготовления картофеля в молоке и для тушения, мелкие

кубики нарезают для салатов и гарниров к холодным блюдам.

Дольки. Картофель нарезают дольками в основном для супов. Сырой средний по размеру картофель режут пополам и потом по радиусу дольками.

Ломтики. Картофель режут на четыре части накрест и шинкуют ломтиками толщиной 1–2 мм. Так же режут огурцы, помидоры и другие овощи.

Кружочки. Вареному или сырому картофелю придают форму цилиндра, который потом нарезают кружочками толщиной 1,5–2 мм. Другие овощи округлой формы также нарезают пластинками.

Чесночки. Сначала делают бочонок, который потом разрезают вдоль на несколько частей. На грани каждого бочоночка вырезают выемку. Используют для приготовления супов или некоторых фирменных блюд.

Шарики. Вырезают специальными выемками или способом обтачивания.

Стружка. Из сырого картофеля вырезают цилиндр высотой 2–3 см и по окружности срезают ленту толщиной 2–2,5 мм и длиной до 30 см. Лента складывают в виде банта, перевязывают ниткой и жарят во фритюре. Из других овощей (морковь, свекла) стружку готовят для украшения блюд.

Спираль. Готовят специальным инструментом из сырого картофеля и используют для жаренья во фритюре. Можно так резать морковь или свеклу.

АНЕКДОТ

Приятель:

– Когда бы я ни пришел к тебе в гости, вижу, что обед готовишь ты, а не жена. Это что, в порядке хобби?

– Какое хобби? В порядке самосохранения.

Готовим борщ

Для приготовления *борщей* используют бульоны (мясной, куриный, костный, грибной), но их можно готовить и на воде, добавляя овощи. Такие борщи называют *вегетарианскими*. Все борщи имеют кисло-сладкий вкус и красноватый цвет. Для получения кисловатого вкуса в борщ добавляют лимонную кислоту, уксус или кислый квас, а для сладковатого привкуса – сахар. Для улучшения окраски борщей используют свекольный настой. Главный продукт для борща – свекла, ее можно тушить, пассеровать, варить и запекать.

Тушение свеклы. Нарезанную свеклу кладут в посуду, наливают бульон или воду (15–20 % массы свеклы), добавляют жир, томатную пасту, уксус, сахар, закрывают крышкой и тушат 1–1,5 ч, периодически помешивая. Если свекла имеет интенсивную окраску, уксус можно не добавлять. Иногда свеклу тушат вместе с пассерованными овощами и капустой.

Пассерование свеклы. Нарезанную свеклу вместе с морковью и луком кладут в глубокую посуду с разогретым жиром, закрывают крышкой и пассеруют до размягчения на слабом огне, периодически помешивая. Затем вливают уксус, кладут томатную пасту, сахар и прогревают еще 10–15 мин. При пассеровании в свекле лучше, чем при тушении, сохраняются красящие и ароматические вещества. При этом способе экономится время, но увеличивается расход жира.

Варка свеклы. Варят свеклу целиком с добавлением уксуса. Затем ее очищают от кожицы, нарезают кусочками соответствующей формы и кладут в борщ вместе с пассерованными овощами.

Если свеклу надо сварить без уксуса, то делают это так: корнеплоды хорошо моют, кладут в холодную воду и варят с момента закипания 1 ч, затем воду сливают, а заливают холодной водой и держать в ней тоже 1 ч.

Борщовая заправка. За 10–12 мин до окончания варки в борщ можно положить борщовую заправку, которая содержит свеклу, морковь, лук, петрушку, томат, жир, муку, сахар, уксус, специи.

К борщам часто подают ватрушки, пирожки, пампушки, а также сметану и зелень.

БРОЩОВАЯ ЗАПРАВКА

Ингредиенты: 3 свеклы., 150 г свежей капусты, 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 г шпика, 40 г жира, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 сладкий перец, 1,5 л бульона, соль, специи по вкусу.

Приготовление: нарезать свеклу соломкой и тушить с добавлением уксуса, жира, сахара, томатной пасты и небольшого количества бульона. Коренья и лук, нарезанные также соломкой, пассеруют. В кипящий бульон опускают свежую капусту, нарезанную соломкой, доводят до кипения, кладут нарезанный брусочками или дольками картофель, варят 10–15 мин, затем добавляют пассерованные овощи и тушеную свеклу и доводят до кипения, после чего добавляют сладкий перец, нарезанный соломкой, и варят до готовности. Перед окончанием варки борщ заправляют чесноком, растертым со шпиком и зеленью.

БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРИБАМИ

Ингредиенты: 120 г вареного чернослива, 5–6 сушеных белых грибов, 2 крупные свеклы, 250 г белокочанной или квашеной капусты, 1–2 моркови, 1 корешок петрушки, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты или 2 свежих помидора, 2 ст. ложки жира (лучше свиное сало), 100 г шпика, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса (3 %-ный), соль по вкусу, 2–2,5 л бульона мясного или воды, петрушка или укроп, 1/2 стакана сметаны.

Приготовление: сушеные грибы залить водой и оставить в ней на 10–15 мин, затем несколько раз промыть. Налить в кастрюлю 2 л воды, положить туда же грибы и оставить на 3–4 ч для набухания. В этой же воде сварить грибной бульон. Грибной отвар процедить, а грибы нарезать кусочками. На грибном бульоне приготовить борщ, как борщ домашний. Вымыть чернослив, положить в борщ вместе с тушеной свеклой. Вареные грибы положить в борщ вместе со специями. Готовый борщ подавать со сметаной и зеленью.

ПОСТНЫЙ БОРЩ С ГРИБАМИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты: 500 г свеклы, 80 г сушеных белых грибов, 300 г квашеной капусты, 150 г репчатого лука, 25 г муки, 3 картофелины, 125 г томатной пасты, 1 лавровый лист, 10 горошин душистого перца, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, 2 ст. ложки уксуса, соль.

Приготовление: сушеные грибы намочить в воде, хорошо вымыть и отварить в подсоленной воде. Бульон отцедить, а грибы нарезать соломкой и обжарить в растительном масле. Квашеную капусту потушить в 3–4 столовых ложках воды и 1 столовой ложке растительного масла. Морковь, лук и петрушку очистить, нарезать тонкой соломкой и спассеровать в растительном масле с добавлением томатной пасты и муки. Свеклу очистить помыть, нарезать тонкой соломкой, положить в кастрюлю, добавить 3 столовые ложки воды, 2 столовые ложки уксуса, 1 столовую ложку томатной пасты и немого сахара, тушить до мягкости. В грибной бульон опустить картофель, нарезанный дольками, дать закипеть, добавить тушеную капусту, свеклу и спассерованные овощи дать покипеть 15 мин. Затем опустить нарезанные отваренные грибы, добавить по вкусу соль, сахар перец, лавровый лист, дать закипеть. При подаче на стол в тарелку положить ложку сметаны, зелень петрушки.

БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ

Ингредиенты: 300 г свеклы, 500 г картофеля, 100 г моркови, 25 г петрушки, 50 г репчатого лука, 75 г зеленого лука, 250 г щавеля, 250 г шпината, 15 г муки, 75 г томатной пасты, 50 г столового маргарина, 15 г сахара, 25 мл уксуса (3 %-ный), 50 г сметаны, лист лавровый, перец, зелень.

Приготовление: свеклу нарезать соломкой, посыпать солью и добавить уксус. Затем перемешать, положить на сковороду, добавить жир, собранный с бульона, томатную пасту, сахар, соль,

уксус и тушить до готовности. Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные соломкой, спассеровать в жире. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, спассерованные коренья и варить борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в борщ положить нарезанные листики щавеля, шпината, зеленый лук и специи (лавровый лист, перец). Подавать борщ со сметаной и зеленью.

БОРЩ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛЬЮ И САЛОМ

Ингредиенты: 250 г консервированной фасоли, 500 г свеклы, 250 г свежей капусты или 200 г квашеной, 300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г корня петрушки, 75 г томатной пасты, 50 г свиного сала, 75 г сметаны, 25 г сахара, 25 мл уксуса (3 %-ный), 10 г чеснока, черный молотый перец, соль, зелень укропа.

Приготовление: капусту нарезать квадратиками, картофель – кубиками, коренья и свеклу – соломкой и варить борщ обычным способом. За 10 мин до окончания варки положить в борщ консервированную фасоль и заправить чесноком, растертым с солью.

БОРЩ РУССКИЙ

Ингредиенты: 500 г свеклы, 300 г капусты, 100 г моркови, 25 г петрушки, 100 г репчатого лука, 75 г томатной пасты, 25 г муки, 50 г столового маргарина, 25 г сахара, 40 мл уксуса (3 %-ный), сметана – 50 г, лист лавровый, перец, зелень.

Приготовление. Первый способ: свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушить в закрытой кастрюле с добавлением жира, томатной пасты, сахара. Для сохранения окраски свеклы (в зависимости от кондиции) можно добавлять 2–3 мл уксуса. Чтобы свекла не пригорела, ее надо мешать, доливая по мере надобности бульон или воду. Тушить свеклу нужно сначала на сильном огне, а когда свекла закипит и осядет, огонь уменьшить и поддерживать лишь слабое кипение. Зрелую свеклу тушить 30–40 мин, молодую – 10–15 мин. В кипящий бульон положить свежую капусту, довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук и варить борщ 20–30 мин. За 5-10 мин до окончания варки борщ заправить белым соусом, положить специи (лавровый лист, перец), посолить.

Борщ с квашеной капустой варить так же, но капусту надо предварительно потушить с жиром. Капусту отжать, а если она очень кислая, то и промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, добавить жир, немного бульона или воды, чтобы капуста не пригорела, затем закрыть крышкой и тушить 1,5–2,5 ч.

Совет: чтобы придать борщу соответствующую окраску, нужно приготовить свекольный настой. Для этого хорошо промытые клубни свеклы мелко нарезать или натереть на терке, положить в посуду с горячим бульоном (1 л на 500 г свеклы), добавить уксус, кислый квас или рассол от квашеных овощей и довести до кипения. Затем настою дать постоять в течение 15–20 мин, после чего процедить. Перед подачей в тарелку с борщом добавить 1 столовую ложку настоя или влить необходимое количество его в кастрюлю перед подачей борща.

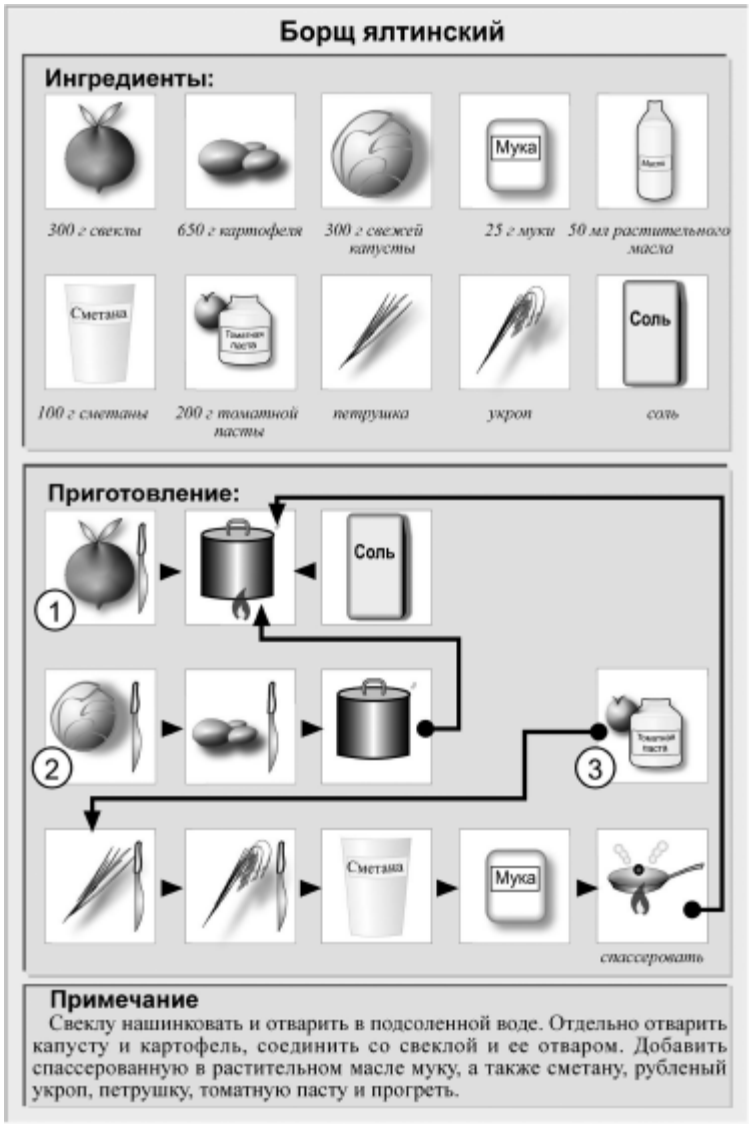
Второй способ: очищенную от кожицы и промытую свеклу сварить отдельно в воде с небольшим количеством уксуса или другой пищевой кислоты. Вареную свеклу нашинковать соломкой или нарезать ломтиками. Свежую капусту положить в кипящий бульон или отвар, довести до кипения и добавить пассерованные с томатной пастой коренья, свеклу и уксус. Борщ сварить, заправить солью и сахаром и подать, как описано в первом способе. Этот способ более прост, окраска свеклы ярче, вкус ее нежнее и консистенция мягче. В тарелку положить сметану перед подачей на стол, посыпать зеленью. Сметану можно подать отдельно в соуснике.

Совет: к борщу можно подать ватрушки с творогом или крупеник.

БОРЩ ЯЛТИНСКИЙ

Ингредиенты: 300 г свеклы, 300 г свежей капусты, 650 г картофеля, 25 г муки, 50 г растительного масла, 100 г сметаны, 300 г томатной пасты, укроп, петрушка, соль.

Приготовление: свеклу нашинковать и отварить в подсоленной воде. Отдельно отварить капусту и картофель, соединить со свеклой и ее отваром. Добавить спассерованную в растительном масле муку, а также сметану, рубленый укроп, петрушку, томатную пасту и прогреть.



БОРЩ БЕЛОРУССКИЙ

Ингредиенты: 500 г костей от ветчины, 400 г грудинки говяжьей, 100 г сосисок, 400 г свеклы, 400 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 100 г томатной пасты, 50 г свиного сала, 25 г муки, 25 г сахара, 25 мл уксуса (3 %-ный), 70 г сметаны, лавровый лист, черный молотый перец, соль, зелень.

Приготовление: кости от ветчины сварить вместе с говяжьей грудинкой. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезать соломкой

и пассеровать в свином сале 10 мин, затем добавить томатную пасту и пассеровать еще 10 мин. Свеклу сварить в кожуре, очистить и нашинковать. В бульон положить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, положить вареную свеклу, спассерованные муку, коренья, лук, лавровый лист, черный молотый перец и варить 10–15 мин. В конце заправить борщ сахаром и уксусом. При подаче положить в тарелку мясо, сосиски, сметану и посыпать зеленью.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

Ингредиенты: 375 г свеклы, 250 г свежей капусты, 500 г картофеля, 125 г моркови, 50 г петрушки, 100 г репчатого лука, 100 г томатной пасты, 25 г муки, 25 г шпика, 50 г жира свиной или шпика, 25 г сахара, 25 мл уксуса (9 %-ный), 50 г сладкого перца, 75 г сметаны, 25 г зелени, чеснок, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.

Приготовление: свеклу нарезать соломкой, добавить соль, уксус, жир, томатную пасту, сахар и тушить до готовности. Морковь, петрушку и лук нашинковать соломкой, пассеровать в жире. В мясной бульон положить нарезанный дольками картофель, нашинковать капусту и варить 10–15 мин, затем добавить свеклу, пассерованные овощи и муку, сладкий перец, специи и варить до готовности. Готовый борщ заправить чесноком, растертым с зеленью и шпиком. При подаче в тарелку с борщом добавить сметану, мелко нарубленную зелень петрушки.

АНЕКДОТЫ

Мужик приходит домой пьяный. Жена хлопочет:

– Вась, может щец кисленьких?

– М-м, – мотает головой муж.

– Ну может приляжешь?

– М-м, – мотает головой. Через некоторое время зовет:

– Маш! Маш! Поцелуй… может вырвет.

Чтобы узнать, посолен ли борщ, достаточно опустить в него два электрода и пустить по ним ток. Если появился запах хлора – значит, борщ уже посолен.

ТОСТ

Хороший обед – это когда с удовольствием смотришь на того, кто его приготовил. Так выпьем же за тех, кто

любит обедать!

Готовим щи

Настоящие *щи* включают в себя следующие основные компоненты: капусту, морковь, лук, мясо, грибы, сметану. В качестве специй добавляют петрушку, черный перец горошком, лавровый лист, дольки чеснока. Составной частью овощного гарнира, преобладающей по количеству, в щах является белокочанная капуста (свежая или квашеная), савойская, а также капустная рассада (молодая). Питательная ценность щей состоит прежде всего в том, что отвар капусты возбуждает аппетит. Эту же роль выполняет и молочная кислота квашеной капусты. Кроме того, для приготовления щей используют крапиву, щавель и шпинат.

Щи готовят на мясном, рыбном или грибном бульоне и на воде. На рыбном бульоне чаще всего готовят щи из квашеной капусты. Усиливают аппетит мясные и рыбные отвары, содержащие экстрактивные вещества, ароматические коренья, лук, пряности, входящие в рецептуру блюд.

Мясные щи подают с кусочком мяса, рыбные – с кусочком рыбы, а грибные – с грибами. В щи из крапивы или щавеля добавляют яйца, сваренные вкрутую. Перед подачей в тарелку со щами кладут сметануи мелко нарезанную зелень. Сетану можно подать отдельно в соуснике. Ценен минеральный состав щей. В них содержится большое количество солей кальция, калия, натрия и др. Зимой и летом щи являются важным источником витамина С, фолиевой кислоты, каротина. В наши дни ассортимент щей значительно расширился за счет введения в блюдо новых, ранее неизвестных продуктов и сырья. К щам из свежей капусты можно подать ватрушки с творогом или пирожки, к щам из квашеной капусты – крупеник, гречневую рассыпчатую кашу или кулебяку с гречневой кашей.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты: 500 г говядины, 30 г сушеных грибов, 500 г квашеной капусты, различные коренья, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый лист., 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка топленого сала, 1 ст. ложка томатной пасты, 3,5 л воды, 1 луковица, соль.

Приготовление: из мяса с костями, кореньев и грибов сварить бульон. Квашеную капусту (если она очень кислая, ее нужно промыть) тушить в отдельной посуде с салом и одним стаканом воды. Когда капуста будет готова, добавить

поджаренную луковицу, поджаренную муку, томатную пасту, хорошо перемешать, еще немного потушить и положить в процеженный бульон. Подают щи со сметаной и зеленью.

Совет: можно подать вареный или жареный картофель, а также гренки из гречневой каши.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ГРИБАМИ

Ингредиенты: 10 сушеных грибов, 1 тарелка свежей (нашинкованной) капусты, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 8 картофелин, 3 л воды, соль, зелень.

Приготовление: капусту варить в воде 30 мин. Затем добавить нарезанную соломкой морковь, корень петрушки, лук, отдельно сваренные и нарезанные сушеные грибы вместе с отваром, нарезанный картофель, посолить и варить еще 25 мин. Щи можно заправить поджаренной на масле мукой. Перед подачей добавить сметану и прогреть. Отдельно подать рубленую зелень петрушки или укропа.

ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

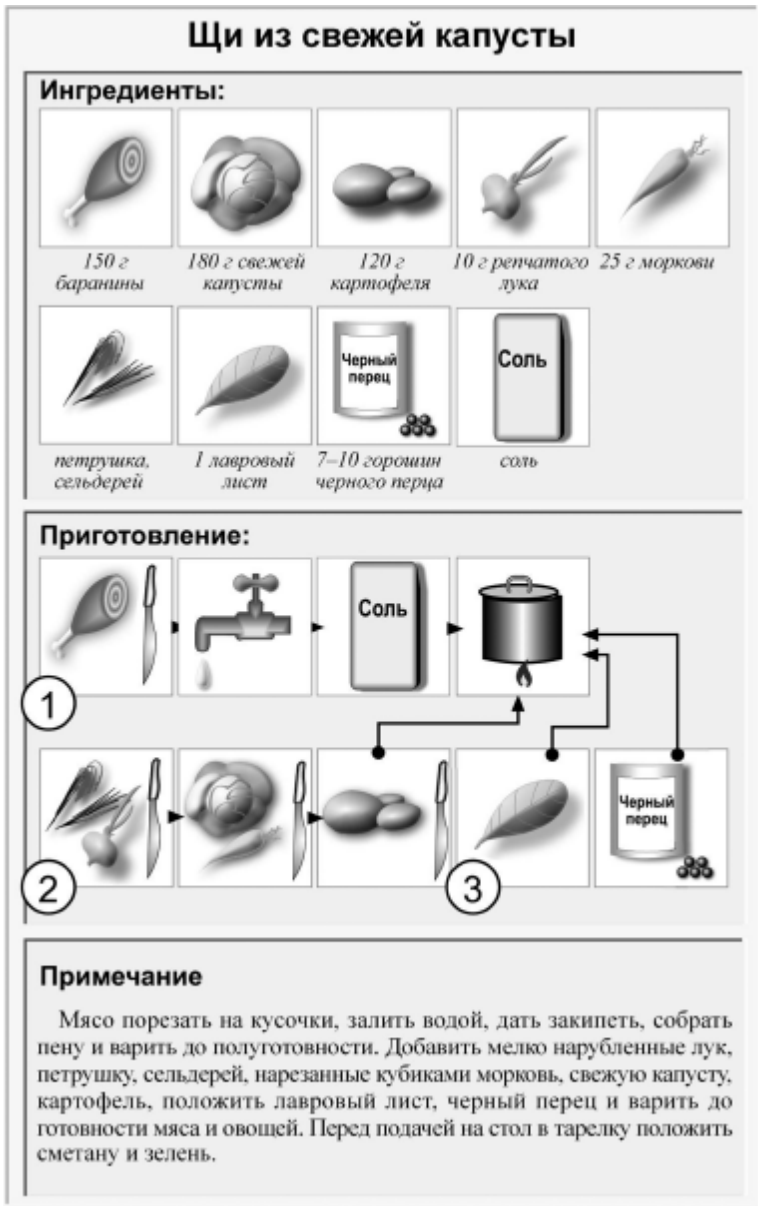
Ингредиенты: 625 г костей, 350 г свинины, 75 г сушеной морской капусты, 125 г моркови, 1 луковица.

Приготовление: свинину нарезать кусочками и обжарить. Сушеную морскую капусту на 10–12 ч замочить в холодной воде в соотношении 1:8. Затем тщательно промыть, опять залить холодной водой, довести до кипения, варить 15–20 мин, отвар слить, капусту залить теплой водой, также довести до кипения, варить еще 15–20 мин и опять слить отвар. Процесс повторить еще раз. Вкус, запах и цвет капусты при этом улучшаются, удаляется излишек йода и йодистых соединений. В образовавшемся от жаренья свинины жире спассеровать нарезанные соломкой отварную морскую капусту, морковь и репчатый лук. Дальше щи варить обычным способом. При подаче в тарелку положить кусочки свинины и сметану.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты: 150 г баранины, 180 г свежей капусты, 120 г картофеля, 10 г репчатого лука, 25 г моркови, петрушка, сельдерей, 1 лавровый лист, 7-10 горошин черного перца, соль.

Приготовление: мясо порезать на кусочки, залить водой, дать закипеть, собрать пену и варить до полуготовности. Добавить мелко нарубленные лук, петрушку, сельдерей, нарезанные квадратикамиморковь, свежую капусту, картофель положить лавровый лист, черный перец и варить до готовности мяса и овощей. Перед подачей на стол в тарелку положить сметану и зелень.


Щи из свежей капусты
Ингредиенты:
150 г баранины
180 г свежей капусты
120 г картофеля
10 г репчатого лука
25 г моркови
Черный перец
Соль
петрушка, сельдерей
1 лавровый лист
7–10 горошин черного перца
соль
Приготовление:
Соль
Черный перец
1
2
3
Примечание
Мясо порезать на кусочки, залить водой, дать закипеть, собрать пену и варить до полуготовности. Добавить мелко нарубленные лук, петрушку, сельдерей, нарезанные кубиками морковь, свежую капусту, картофель, положить лавровый лист, черный перец и варить до готовности мяса и овощей. Перед подачей на стол в тарелку положить сметану и зелень.

Заправочные супы

Заправочные супы – это густые, наваристые супы, которые заправляют пассеровкой, то есть слегка обжаренными на жире или масле овощами. Как готовить пассеровку? В разогретое масло (или жир) закладывают овощи в такой последовательности: сначала лук, затем морковь, свеклу, сладкий перец, потом томаты или томатный соус. Сковороду с пассеровкой нужно прикрыть крышкой и тушится овощи 5-10 мин. Разумеется, закладывают те овощи, которые указаны в рецепте. Если в составе супа нет свеклы или перца, то в пассеровку их добавлять не нужно. Но лук и морковь – обязательные ингредиенты. Если в рецепте указано, что в состав пассеровки входит мука, то ее добавляют после лука и моркови, но до того, как сковороду закрывают крышкой.

После того как мука обжарится до светло– или темно-золотистого цвета (как указано в рецепте), в пассеровку добавляют немного воды или бульона, закрывают крышку и через 5 мин заправляют суп.

СУП ГОРОХОВЫЙ

Ингредиенты: 125 г ветчинных костей, 500 г мясных костей, 100 г моркови, 100 г лука, 350 г лущеного гороха 25 г томат-пюре, 25 г свиного сала, 50 г муки, лавровый лист, зелень.

Приготовление: из мясных и ветчинных костей сварить бульон. В перебранный и промытый горох положить нарезанную вдоль на 2–4 части морковь и варить горох до пюреобразной консистенции. Лук мелко нарезать и спассеровать на свежем свином сале. Подготовленный горох соединить с горячим процеженным бульоном (морковь удалить) и, когда суп закипит, добавить лук, белый соус, специи (лавровый лист, перец), посолить и варить 15–20 мин.

Советы: отлично сочетается с гренками или сухариками. Так же можно приготовить суп с ветчиной, копченой свиной грудинкой или корейкой. Мясной бульон можно заменить водой.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОСИСКАМИ

Ингредиенты: 300 г мяса, 300 г сосисок, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 яйца (желтки), 1 морковь, 7–8 картофелин.

Приготовление: сварить бульон из мяса с овощами, добавить

очищенный и крупно нарезанный картофель, отварить его до мягкости, процедить суп через дуршлаг. Протереть в бульон лук, морковь и картофель, вскипятить, заправить сметаной с желтками и добавить очищенные и обжаренные сосиски.

СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 л бульона из костей, соль, черный молотый перец, 1 стакан сливок, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль.

Приготовление: шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле вместе с натертым луком на слабом огне в течение 10 мин. Муку подсушить на сковороде, не доводя до изменения цвета, влить немного горячего бульона, хорошо перемешать, чтобы не было комочков, добавить приправы и влить весь оставшийся бульон. Снять суп с огня, влить сливки, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и крупно нарубленными яйцами.

Суп из шампиньонов
Ингредиенты:
500 г шампиньонов
Мука
1 ст. ложка муки
2 ст. ложки сливочного масла
Сливки
1 стакан сливок
2 яйца
1 луковица
2 л бульона из костей
1 ст. ложка зелени петрушки
Черный перец
черный молотый перец
Соль
соль
Приготовление:
1
Мука
2
Черный перец
Соль
Сливки
3
Примечание
Шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле вместе с натертым луком 10 мин. Муку подсушить на сковороде, не доводя до изменения цвета, влить немного горячего бульона, хорошо перемешать, добавить приправы и влить весь оставшийся бульон. Снять с огня, влить сливки, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и крупно порубленными яйцами.

СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

Ингредиенты: 500 г грибов, 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла, 1 лавровый лист, зеленый лук, зелень укропа, соль.

Приготовление: свежие грибы, белые или маслята, очистить и промыть. Корешки отрезать, изрубить и поджарить на масле. Отдельно поджарить коренья и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40 мин.

После этого в кастрюлю положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20–25 мин. При подаче на стол добавить сметану, мелко нарезанные зеленый лук и укроп. Суп со свежими грибами можно приготовить и на мясном бульоне. В суп можно добавить манную крупу (по 10 г на тарелку).

СУП В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты: 600 г мяса, 2 л воды, 1 луковица, 1 репа, 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, 800 г свежей капусты, 200 г ветчины, 5 картофелин, 1 пучок зелени петрушки и укропа.

Приготовление: сварить мясо до полуготовности без кореньев. Лук и коренья нарезать соломкой. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Также порезать мясо, вынутое из бульона. Помидоры порезать каждый на 8 частей и промыть холодной водой, чтобы удалить зерна. Капусту нарезать вместе с кочерыжкой тонкими крупными ломтями, картофель очистить и не резать. В обливной горшок положить рядами ветчину, коренья, вареное мясо, капусту, в середину гарнира добавить связанную в пучок зелень петрушки и укропа. Сверху положть помидоры и целый картофель. Все это залить бульоном, плотно закрыть крышкой и поставить на 1,5 ч в духовку со средним жаром, чтобы суп не кипел, а томился. Подавать суп в горшочке, вынув пучок зелени.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Ингредиенты: 200 г картофеля, 10 г перловой крупы, 15 г сушеных белых грибов, 10 г репчатого лука, 20 г сметаны, 15 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Приготовление: перловую крупу отваритьдо мягкости. Сушеные белые грибы предварительно замочить, затем нарезать в виде соломки и вместе с так же порезанным и поджаренным на сливочном масле луком положить в кастрюлю со сваренной крупой. Сметану и измельченную зелень добавить в суп перед подачей на стол.

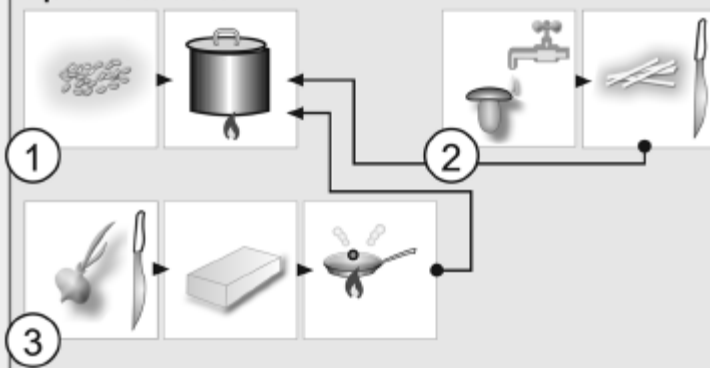
Суп картофельный с белыми грибами

Ингредиенты:

200 г картофеля | *10 г перловой крупы* | *15 г сушеных белых грибов* | *10 г репчатого лука* | *20 г сметаны*

15 г сливочного масла | *зелень петрушки и укропа* | *соль*

Приготовление:



Примечание

Перловую крупу отварить до мягкости. Сушеные белые грибы предварительно замочить, затем нарезать в виде соломки и вместе с так же нарезанным и поджаренным на сливочном масле луком положить в кастрюлю со сваренной крупой. Сметану и измельченную зелень добавить в суп перед подачей на стол.

АНЕКДОТЫ

В ресторане.

– Этот суп напоминает мне раствор стирального порошка.

– Странно, это одно из лучших наших блюд. А вы, простите, часто пьете раствор стирального порошка?

Жена мужу:

– Не читай во время еды. Ты даже не видишь, что ешь.

– Затем и читаю, – ответил муж.

Сообщение:
– Мужчина, скучаете?
– Не настолько…

Готовим рассольник

Рассольники – старинное русское блюдо, основой которого был огуречный рассол. Его готовили с мясом, дичью, курицей, рыбой и даже с икрой. В зависимости от концентрации рассола такие супы разделились на рассольники, солянки и кальи.

Калья – это рыбный суп с огуречным или другим рассолом, *солянка* – кислый суп, а *рассольник* – солено-кислый суп с огуречным рассолом, кореньями и мясными продуктами, обычно субпродуктами или птицей. Рассольники с мясными продуктами (почками, потрохами домашней птицы, цыплятами, курами, телятиной, бараниной, говядиной, свининой) готовят на костном или мясном бульоне. Рассольники с рыбой готовят на бульоне, сваренном из рыбных костей и рыбных пищевых отходов, рассольники вегетарианские готовят на грибном бульоне или воде.

В рассольниках используют преимущественно субпродукты: почки, желудки, сердце, печень, легкие, ножки, часто – потроха птицы и дичи. Но субпродукты можно заменить говяжьим мясом.

Крупа есть почти во всех рассольниках. Вид ее зависит от основы бульона: перловая – подойдет для приготовления рассольника с почками и говядиной, рисовая – с потрохами курицы и индейки, ячневая – с утиными и гусиными потрохами, гречневая крупа хороша для вегетарианских рассольников.

Несколько полезных советов любителям рассольников:

• всегда в бульон сначала добавляют картофель и только после того, как он сварится, можно разбавлять суп рассолом. Если вы поступите наоборот, картофель станет жестким и серым;

• если рассольник недостаточно кислый, в него можно добавить огуречный рассол, предварительно прокипятив и процедив его;

• к рассольникам с рыбными продуктами сметану обычно не подают;

• соленые огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами можно класть в рассольник неочищенными;

• чтобы перловая крупа не придала супу синеватый цвет, ее лучше отварить заранее, а затем слегка спассеровать вместе с луком и морковью. При этом вкус рассольника значительно улучшится.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

Ингредиенты: 500 г картофеля, 150 г крупы перловой, 100 г моркови, 25 г петрушки, 50 г репчатого лука, 50 г лука-порея, 150 г соленых огурцов, 50 г столового маргарина или масла, 50 г сметаны, лавровый лист, перец, зелень.

Приготовление: этот вид рассольника следует готовить на мясном бульоне с различными мясными продуктами, на рыбном бульоне – с рыбой, а также со свежими или сушеными белыми грибами. Перебранную и хорошо промытую перловую крупу всыпать в кастрюлю, залить кипятком или бульоном, закрыть крышкой, поставить на край плиты и распаривать крупу в течение 40–60 мин. Картофель нарезать брусочками, коренья – крупной соломкой, лук нашинковать. Коренья и лук спассеровать в масле или маргарине. Соленые огурцы припустить в небольшом количестве жидкости. В кипящий бульон положить распаренную перловую крупу и варить 40–50 мин. За 15–20 мин до окончания варки добавить спассерованные коренья, картофель, пучок зелени, а затем огурцы, лавровый лист, перец. В конце варки рассольник заправить прокипяченным процеженным огуречным рассолом.

РАССОЛЬНИК ГРИБНОЙ

Ингредиенты: 50 г сушеных грибов, 2 соленых огурца, 1 морковь, петрушка, 1 луковица, 3 картофелины, 1–2 ст. ложки риса, 1 ч. ложка томатной пасты, по 1 ст. ложке муки и растительного масла, 1 стакан огуречного рассола, специи.

Приготовление: из сушеных грибов и кореньев сварить бульон, процедить. Грибы мелко нарезать и обжарить в масле вместе с нашинкованным луком. Отдельно отварить до готовности картофель и рис. Положить в бульон приготовленные

грибы, нарезанные кубиками соленые очищенные огурцы, картофель, отварные коренья, томатную пасту, муку, влить процеженный рассол и довести до кипения. Отдельно подать сметану.

ТОСТ

Пусть будет путь по жизни гладок
И чувство юмора в цене,
Уют, комфорт, в делах порядок
И счастье в каждом новом дне!

АНЕКДОТ

– Пап, а где пиво растет?
– Пиво, сынок, не растет, пиво добывают!

Солянки

Солянка может заменить обед. Настоящая солянка должна быть густой и острой на вкус. Во всех солянках много лука и острых овощей. Для русской кухни – это огурцы, но в кухнях других народов их заменили оливками, каперсами. Конечно, в русской деревне лимон в солянки не добавляли, но в современных рецептах он встречается. А вот грибы – и соленые, и сушеные, и свежие – используются в солянках часто.

Солянки готовят на разных бульонах – грибном, мясном, рыбном. Различают солянки жидкие и густые. Приготовление солянки начинают с пассеровки, в которой всегда много лука. Очищенный лук нужно тщательно промыть в холодной воде, обсушить и тонко нашинковать. Сразу после этого, не оставляя нарезанным надолго, лук спассеровать отдельно до золотистого цвета. Важно его не пережарить. Томатную пасту или пюре также спассеровать отдельно. В это время должен быть готов бульон. Мясо или рыбу из бульона нужно извлечь. Соленые огурцы, твердые и молодые, шинкуют и припускают в небольшом количестве бульона. Огурцы добавляют в суп, когда остальные овощи готовы. После этого вводят пассеровку. Если используются оливки или маслины, из них удаляют косточки. Специи следует добавлять в солянку за 5–8 мин до подачи. Маслины и ломтик лимона кладут в тарелку с солянкой или подают на розетке с мелко нарезанной зеленью. Мясо также разрезают и добавляют в готовую солянку или в тарелку.

МЯСНАЯ СОЛЯНКА

Ингредиенты: 800 г говядины, 150 г телятины, 150 г курятины, 100 г ветчины, 2 сосиски, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 соленых огурца, 10 соленых рыжиков, 10–12 оливок, 1 ст. ложка каперсов, 1 стакан густой сметаны, лавровый лист, перц, соль по вкусу, 2 л воды.

Приготовление: сварить бульон из мяса с кореньями, лавровым листом и черным перцем. Мясо вынуть из кастрюли и использовать для другого блюда. В этом же бульоне сварить курицу, телятину, ветчину, сосиски. Курицу порубить мелкими кусочками, ветчину и сосиски нарезать очень мелко и снова положить в бульон. На сливочном масле обжарить с мукой мелко нашинкованную луковицу, развести бульоном и влить в кастрюлю

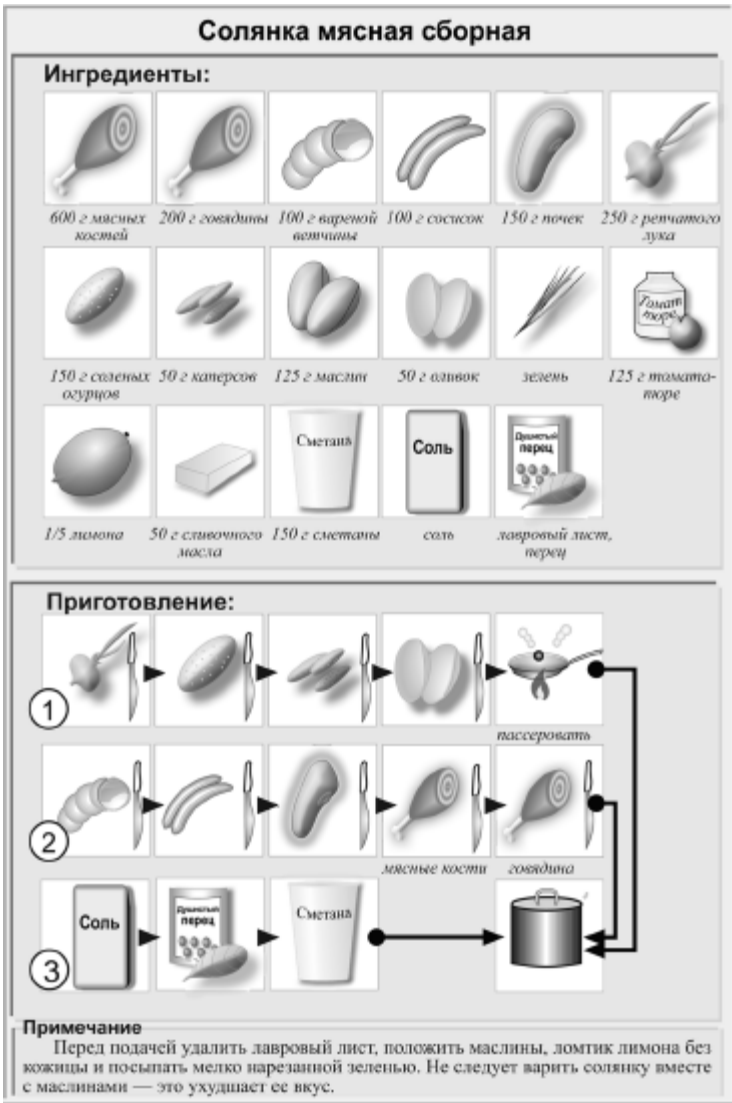
с солянкой. Затем положить в солянку припущенные огурцы, мелко нарезанные рыжики, а также оливки и каперсы. Довести до кипения и, убавив огонь, варить 10–15 мин. За 1–2 мин до окончания варки добавить сметану.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ

Первый способ

Ингредиенты: 600 г мясных костей, 200 г говядины, 100 г вареной ветчины, 100 г сосисок, 150 г почек, 250 г лука репчатого, 150 г соленых огурцов, 50 г каперсов, 125 г маслин, 50 г оливок, 125 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, 150 г сметаны, 1/5 лимона, лавровый лист, душистый перц горошком, зелень, соль.

Приготовление: в кипящий мясной бульон положить предварительно спассерованные репчатый лук, огурцы, каперсы, оливки и нарезанные мясные продукты. Довести солянку до кипения, положить лавровый лист, перец горький душистый и продолжать варить при слабом кипении 10 мин. В конце варки добавить соль и сметану, а перед подачей удалить лавровый лист, положить маслины, ломтик лимона без кожицы и посыпать мелко нарезанной зеленью. Не следует варить солянку вместе с маслинами – это ухудшает ее вкус.



Второй способ

Ингредиенты: 1,5 л мясного бульона, 250 г огуречного рассола, 200 г отварной говядины, 200 г жареной говядины или телятины, 100 г ветчины, 100 г сосисок, 100 г курятины, 150 г соленых огурцов, 250 г свежей капусты,150 г помидоров, 100 г сметаны, 100 г соленых грибов, 25 г каперсов, 100 г репчатого лука, 25 г маслин, 25 г зелени, 25 г зеленого лука, перец, соль.

Приготовление: огуречный рассол прокипятить, снять накипь, соединить его с мясным бульоном и довести до кипения. Мясо, ветчину, сосиски, филе курицы нарезать небольшими кубиками. Соленые грибы и свежую капусту обдать кипятком и нарезать кубиками. Помидоры, огурцы и лук также нарезать

кубиками. Затем все эти продукты вместе с пряностями и сметаной положить в глиняный горшок, залить кипящим бульоном и поставить в духовку на 10–15 мин.

АНЕКДОТ

Разговаривают два холостяка:

– Я купил кулинарную книгу, но оказалось, что ею нельзя пользоваться.

– Почему?

– Каждый рецепт начинается со слов: возьмите чистую кастрюлю.

Рыбные супы

Уха – это особое блюдо, приготовление ее – настоящее искусство. Тройная уха, рыбацкая уха, уха с крупой – многие секреты, увы, утеряны.

Изменилось и значение самого слова «уха»: оно потеряло множественное число и стало обозначать только «рыбный суп». Еще в XVI–XVII веках варили «ухи» рыбные, куриные, звериные (из дичи), желтые с шафраном, черные с гвоздикой и корицей, белые только с луком и перцем.

Настоящая уха готовится из нескольких видов рыб, в основном пресноводных: ершей, окуней, пескарей, судака, налима, сига, стерляди и др. Каждая рыба придает бульону особые свойства: ерш, окунь и сазан – клейкость (наваристость) и вкус, а пескарь, налим, сиг и стерлядь – нежность и особую сладость. Чтобы уха получилась наваристой, рыбную мелочь кладут в самом начале варки и варят ее 1,5–2 ч до полного разваривания, т. е. до тех пор, пока она не превратится в кашу, а затем процеживают и охлаждают. В охлажденный бульон закладывают куски крупной рыбы, варят ее на слабом огне до готовности, а затем подают с бульоном, раскладывая в каждую суповую миску по куску рыбы. Так варится знаменитая тройная уха.

Рыба должна быть свежей. Некоторые варят уху из живой рыбы.

Специи, которые хорошо сочетаются с рыбным бульоном: лимон, петрушка, лук. Если бульон получился мутным, его можно осветлить икрой или яйцами. Икру для оттяжки размешивают в небольшом количестве холодной воды, вливают в бульон и выдерживают под крышкой 5-10 мин, пока он не станет прозрачным. Затем осветленный бульон процеживают.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

Ингредиенты: 700 г рыбных пищевых отходов, 20 г репчатого лука, 20 г петрушки.

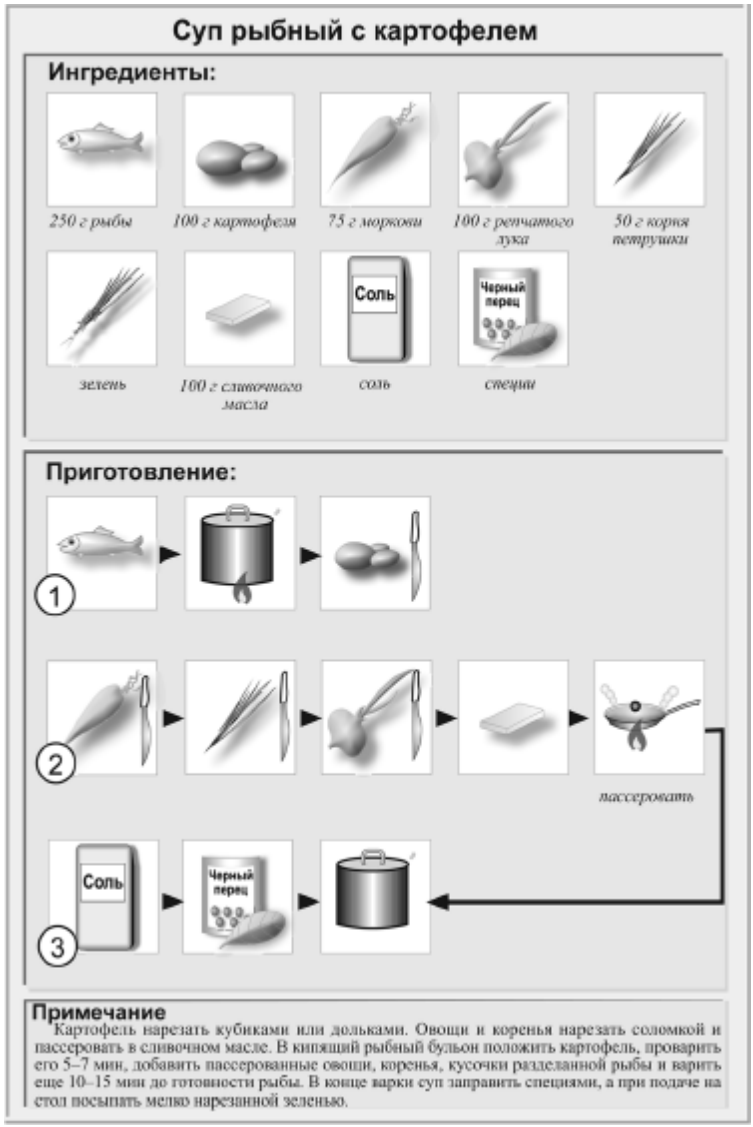
Приготовление: наилучший по вкусу бульон получается из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород. Головы леща, сазана, воблы, плотвы использовать не рекомендуется, так как бульон из них может горчить. Обработанные пищевые отходы рыбы – головы, кости, плавники и кожу – тщательно промыть. Крупные кости и головы перед варкой разрубить на части, причем

у голов предварительно следует удалить жабры. Положить в кастрюлю, налить холодную воду из расчета 4–5 л на 1 кг рыбы, добавить петрушку и репчатый лук, закрыть крышкой и нагревать до кипения. После этого крышку снять и продолжать варить при слабом кипении в течение 50–60 мин. Во время варки периодически удалять пену и жир. Готовый бульон снять с огня и через 20–30 мин процедить. При варке бульона из рыб осетровых пород головы вынуть через 1 ч с момента начала варки бульона, отделить мякоть, а хрящи варить отдельно до размягчения (3–4 ч). Хрящи использовать для рыбных заправочных супов.

СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты: 250 г рыбы, 100 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г сливочного масла, зелень, соль и специи по вкусу.

Приготовление: картофель нарезать кубиками или дольками. Овощи и коренья нарезать соломкой и пассеровать в сливочном масле. В кипящий рыбный бульон положить картофель, проварить его 5–7 мин, добавить пассерованные овощи, коренья, кусочки разделанной рыбы и варить суп еще 10–15 мин до готовности рыбы. В конце варки суп заправить специями, а при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.


Суп рыбный с картофелем
Ингредиенты:
250 г рыбы
100 г картофеля
75 г моркови
100 г репчатого лука
50 г корня петрушки
зелень
100 г сливочного масла
Соль
соль
Черный перец
специи
Приготовление:
1
2
пассеровать
3
Соль
Черный перец
Примечание
Картофель нарезать кубиками или дольками. Овощи и коренья нарезать соломкой и пассеровать в сливочном масле. В кипящий рыбный бульон положить картофель, проварить его 5–7 мин, добавить пассерованные овощи, коренья, кусочки разделанной рыбы и варить еще 10–15 мин до готовности рыбы. В конце варки суп заправить специями, а при подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ С МИДИЯМИ

Ингредиенты:400 г мидий, 100 г моркови, 75 г репчатого лука, 150 г фасоли, 75 г корня петрушки, 150 г картофеля, 50 г сливочного масла, зелень, соль, специи по вкусу.

Приготовление: мидии припустить, нарезать ломтиками и обжарить вместе с нарезанными ломтиками овощами. Фасоль замочить в трехкратном количестве воды, а затем отварить до готовности. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, варить 10–15 мин, добавить фасоль с отваром,

обжаренные с мидиями овощи и варить суп до готовности. Заправить солью и специями, а для остроты вкуса добавить толченый чеснок.

УХА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИКРЫ

Ингредиенты: 1 л ухи, 50 г икры, 10 г лука репчатого, 5 г сливочного масла, 30 г сухарей, 1/2 яйца, 10 мл сливок, мускатный орех, соль.

Приготовление: икру свежей рыбы (щуки, окуня) освободить от пленок, вместе с растопленным сливочным маслом, репчатым луком пропустить через мясорубку, добавить сливки, соль, молотый мускатный орех, яйцо, сухари и хорошо перемешать. Из полученной массы разделать маленькие фрикадельки и отварить их в ухе.

УХА РЫБАЦКАЯ С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты: на 1 кг рыбной мелочи и 500 г судака, карпа, щуки, окуня, трески или других рыб: 1,5–2 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 4–5 средних помидоров, 1–2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца, 1 пучок зелени укропа.

Приготовление: из рыбной мелочи сварить бульон так же, как указано в предыдущих рецептах. В бульоне варить нарезанную кусками крупную рыбу до готовности, затем ее извлечь, а бульон процедить. Овощи и коренья нарезать соломкой и пассеровать в масле. Помидоры очистить от кожицы, мелко порубить, прогреть на масле до получения однородной массы и заправить ею рыбный бульон. В полученный бульон положить пассерованные овощи и коренья и варить их до готовности. В конце варки в уху положить лавровый лист и перец. При подаче в суповую тарелку положить кусок рыбы, налить уху и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

АНЕКДОТЫ

Друзья разговаривают:
– А ты какую рыбу хочешь поймать?
– Баклажан.
– Нет такой рыбы!
– Как это нет? Икра есть, а рыбы нет?!

В магазине.

– Этот замечательный карп свежий или мороженый? —

спрашивает покупатель, показывая на витрину.

– Гипсовый, – отвечает продавец.

Супы-пюре

Это изысканные и полезные блюда. Многие из них используются для лечения, так как пюре легко усваивается и не травмирует желудочно-кишечный тракт. Общее правило супов-пюре: протирание всех компонентов до однородной массы.

Для приготовления супов-пюре используются бульоны, мясо, рыба, птица, овощи и крупы. Все продукты отваривают, протирают и вводят в бульон. Не протирается зелень, если она предназначена для украшения супа, для этой же цели используются яйца, морковь и другие овощи, часто декоративно нарезанные, иногда зеленый горошек

Поскольку главная задача при приготовлении супов-пюре заключается в протирании отваренных ингредиентов, дадим несколько советов:

• капусту, щавель, салат, шпинат и прочие нежные овощи проще протирать через сито;

• крупы лучше не варить, а предварительно измельчить – это значительно сэкономит ваше время;

• мясо отваривают и протирают или перемалывают в кухонном комбайне или на мясорубке;

• суп-пюре станет вкуснее, если его заправить молоком и маслом или сливками;

• белый соус необходим для того, чтобы пюре было однородным и густая его часть не оседала на дно в виде осадка;

• при приготовлении супов с протертыми крупяными продуктами сливочное масло не подвергают предварительной тепловой обработке;

• муку для соуса поджаривают на сухой сковороде;

• для придания супу густоты можно добавить протертый хлеб; протертый картофель также делает суп более густым и однородным.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ

Ингредиенты: 300 г спаржи, 70 г сливочного масла, 100 г муки, 400 мл молока, 1 яйцо (желток).

Приготовление: головки свежей или консервированной очищенной спаржи (15–20 г на порцию) отварить отдельно, остальную спаржу варить в белом соусе в течение 20–25 мин. По окончании варки массу протереть через сито, добавить бульон, вновь довести до кипения и заправить смесью яичного желтка,

молока и масла. В тарелку с супом положить головки спаржи.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА

Ингредиенты: 700 г говядины с костями, 500 г сушеного гороха, 2 моркови, 1 лук-порей, по 1 корню петрушки и сельдерея, 10 горошин черного перца, 1 лавровый лист, по 1 ст. ложке муки, масла, соль.

Приготовление: из мяса и костей сварить бульон, добавить коренья, пряности и замоченный в воде горох. Когда бульон сварится, мясо вынуть, бульон процедить, горох и коренья протереть и вновь соединить с бульоном. Муку пассеровать, разбавить бульоном и ввести в суп.

Совет: подавать к столу с гренками из пшеничного хлеба.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КРЕВЕТОК, МЯСА КРИЛЯ ИЛИ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

Ингредиенты: на 200 г мяса отварных креветок или вареномороженого мяса криля, или отварного мяса морского гребешка: 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, 1 яйцо (желток), соль по вкусу.

Приготовление: нерыбные продукты моря отварить, шейки креветок и мясо морского гребешка нарезать кусочками, мясо криля разъединить на шейки. Морковь, лук и корень петрушки измельчить, обжарить на сливочном масле на слабом огне до полуготовности, добавить нерыбные продукты моря, обжарить все еще 5–7 мин, влить бульон и припустить до готовности овощей и кореньев. Готовые овощи и нерыбные продукты моря пропустить через мясорубку, добавить соус, бульон, варить 3–5 мин, а затем заправить яично-молочной смесью. При подаче на стол в суповую тарелку положить кусочки креветок, мяса криля или морского гребешка, налить суп и добавить кусочек сливочного масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ БЕЛЫХ ГРИБОВ

Ингредиенты: 250 г шампиньонов, или 350 г белых грибов, или 350 г сморчков, 100 г масла сливочного, 100 г муки, 350 г молока, 1 яйцо (желток).

Приготовление: отобрать для гарнира мелкие шляпки

свежих белых грибов или шампиньонов и припустить в бульоне. Остальные грибы почистить, промыть, пропустить через мясорубку. Измельченные грибы положить в сотейник, добавить сливочное масло и на небольшом огне тушить 20–30 мин. Тушеные грибы соединить с белым соусом и варить 20–25 мин, удаляя появляющуюся на поверхности пену. После варки массу протереть, вновь довести до кипения и, сняв с огня, поместить на водяную баню. Заправить суп смесью из яичного желтка и молока, положить кусочек сливочного масла. В тарелку с супом добавить тонко нарезанные шляпки припущенных грибов. Вместо белых грибов или шампиньонов этот суп можно приготовить из сморчков, которые следует предварительно прокипятить в течение 5–6 мин, промыть, а затем пропустить через мясорубку.

ТОСТЫ

Водка – наш враг. Но кто сказал, что мы боимся врагов?!

Желаем мира на земле
И хлеба, соли на столе,
И чтоб здоровье крепким было
И никогда не подводило,
Чтоб стучалась радость в дом
Утром, вечером и днем!

Желаю, чтобы жизнь ваша была роскошной, чтобы в ней были бы: роскошное настроение, роскошное самочувствие, роскошные перспективы!

АНЕКДОТ

– Почему ты так рано, дорогой?
– Фуршет отменили.
– Но ты же пьян!
– А мы отмену праздновали.

Холодники и окрошки

Блюдо на квасе, как и сам квас, – исконно русское. Название «окрошка» происходит от глагола «крошить», т. е. продукты для этого супа надо мелко нарезать, крошить.

Окрошки до XIX века подавались не как холодные супы, а как закуски. И готовили их иначе: отдельно в кувшинах подавали квас, заправленный горчицей, растертой с яичными желтками и хреном. Отдельно на блюде подавали мелко нарезанный лук, огурцы, вареные яйца, зелень укропа или петрушки, мясные или рыбные продукты.

Это блюдо характерно только для русской кухни и всегда вызывало и вызывает удивление у иностранцев.

Холодные супы обычно готовят летом. В *окрошках* мясных или овощных стали заменять хлебный квас молочной сывороткой, простоквашей, квашеным молоком или кефиром. Молоко, простоквашу или кефир используют неразбавленными или разбавляют кипяченой водой. Окрошка обычно кислого вкуса, в нее добавляют сок лимона или лимонную кислоту. Овощи для окрошки – те, которые доступны в текущем сезоне. Летом хороша окрошка с молодой свеклой и свекольной ботвой, в разное время года можно добавить свежие или соленые огурцы, редис, помидоры и зелень. Яйца и сметана улучшают вкус и калорийность окрошек и других холодных супов. Часто для улучшения вкуса добавляют горчицу.

Главное правило – окрошку готовят из холодных продуктов. Холодные супы можно недолго хранить в холодильнике. Их подают охлажденными не ниже 8 °С, иногда со льдом.

КВАС ХЛЕБНЫЙ

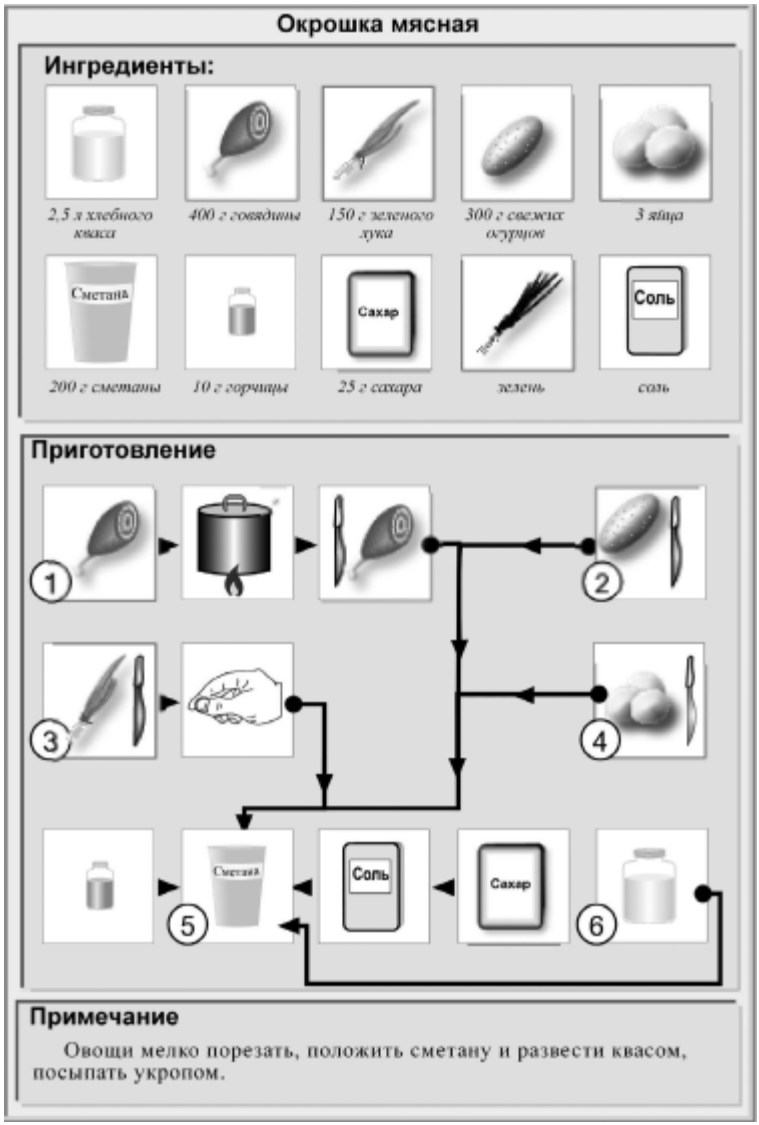
Приготовление: черный хлеб нарезать ломтиками и высушить. Воду вскипятить, залить сушеный хлеб, оставить на 3–4 ч, затем процедить. В полученное сусло положить дрожжи, сахар и поставить в теплое место для брожения. Во время брожения можно добавить тмин или изюм. Когда брожение закончится, квас процедить и держать в холодном месте.

ОКРОШКА МЯСНАЯ

Ингредиенты: 2,5 л хлебного кваса, 400 г говядины, 150 г

зеленого лука, 300 г свежих огурцов, 200 г сметаны, 3 яйца, 25 г сахара, 10 г готовой горчицы, зелень, соль.

Приготовление: охлажденное вареное мясо и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой (1,5–2 см). Зеленый лук тонко нашинковать и растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, нарубить или мелко нашинковать. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль (по вкусу), хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и снова размешать. При подаче на стол окрошку посыпать укропом. Если окрошку готовят в большом количестве, то нужно соединить все подготовленные продукты со сметаной, добавить немного кваса и хранить на льду. При подаче на стол в тарелку положить порцию продуктов со сметаной, налить квас и посыпать укропом.



БОРЩ ХОЛОДНЫЙ МЯСНОЙ

Ингредиенты: 400 г говядины, 2 л свекольного отвара, 500 г свеклы, 250 г огурцов, 150 г зеленого лука, 3 яйца, 200 г сметаны, 25 г сахара, 40 мл уксуса (3 %-ный), зелень.

Приготовление: говядину сварить, бульон охладить, удалить жир и процедить. Приготовить борщ на бульоне и свекольном отваре так же, как описано выше, добавив вареное мясо, нарезанное мелкими кубиками.

СВЕКОЛЬНИК

Ингредиенты: 2 л хлебного кваса, 400 г свеклы с ботвой, 100 г моркови, 250 г огурцов, 125 г зеленого лука, 3 яйца, 200 г сметаны, 25 г сахара, 25 мл уксуса (3 %-ный).

Приготовление: молодую свеклу нарезать мелкими кубиками или соломкой, черешки – кусочками размером 2–3 см, залить водой, добавить уксус и тушить 20–30 мин. За 10–15 мин до окончания тушения добавить нарезанную свекольную ботву. Готовую свеклу охладить в отваре. Остальные овощи подготовить так же, как и для окрошки. Сметану, яйца, зеленый лук, сахар, соль соединить и тщательно перемешать. В полученную смесь положить свеклу вместе с отваром, огурцы, влить квас и хорошо размешать. При подаче на стол в свекольник добавить укроп.

ХОЛОДНИК ПО-БЕЛОРУССКИ

Ингредиенты: 600 г щавеля, 250 г огурцов, 150 г зеленого лука, 5 яиц, 150 г сметаны, 20 г сахара, укроп.

Приготовление: перебранный и промытый щавель мелко нарезать, положить в кипящую воду или бульон и варить 5–7 мин, затем охладить на льду. Мелко нарезанный зеленый лук растереть с солью, нарезать огурцы, белок круто сваренных яиц мелко изрубить, а желток тщательно растереть. Все это ввести в охлажденный отвар щавеля. Перед подачей холодник заправить солью, сахаром, добавить сметану и посыпать укропом.

Молочные супы

Мужчины редко готовят молочные супы, но некоторым они нравятся. Попробуйте приготовить молочный суп, может, он станет вашим любимым блюдом.

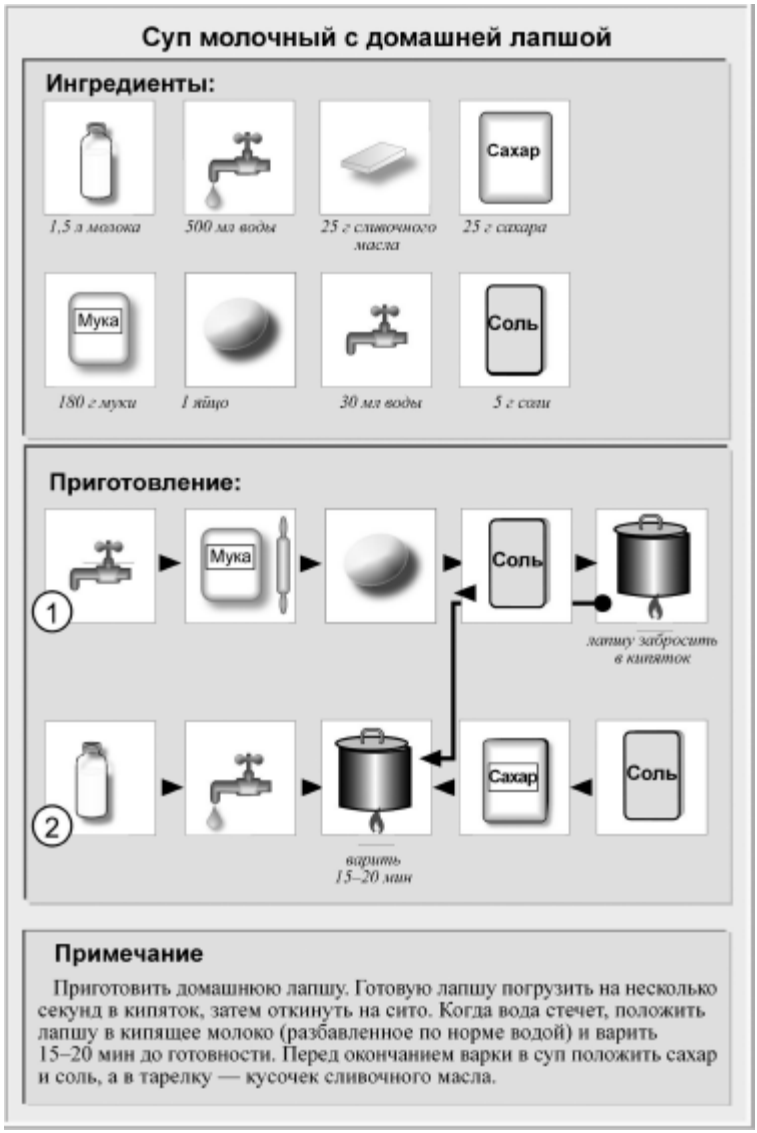
Вярят молочные супы на цельном или обезжиренном молоке, иногда добавляют воду. Важно, чтобы молоко не пригорело. Поэтому готовитьмолочный суп лучше в кастрюле с тефлоновым покрытием, но она должна служить только для приготовления этого супа, так как молоко очень впитывает запахи. В эмалированной посуде молоко обязательно пригорит и испортит ваш суп. Короче, выберите любую кастрюлю с максимально тонким дном и не забудьте, прежде чем налить в нее молоко, ополосните кастрюлю холодной водой.

Все крупы перед варкой моют, овощи чистят и измельчают, макаронные изделия и крупы сначала отваривают в воде, так как они плохо развариваются в молоке, а потом бросают в молоко. Молочный суп не следует долго кипятить.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

Ингредиенты: 1,5 л молока, 500 мл воды, 25 г сливочного масла, 25 г сахара. Для лапши: 180 г муки, 1 яйцо, 30 мл воды,5 г соли.

Приготовление: чтобы приготовить домашнюю лапшу, надо муку высыпать на доску, сделать в муке углубление, влить туда яйцо, посолить и, понемногу подливая воду, замесить крутое тесто. Раскатать его тонко скалако и нарезать тонкими полосками, дать подсохнуть. Готовую лапшу погрузить на несколько секунд в кипяток, затем откинуть на сито. Когда вода стечет, положить лапшу в кипящее молоко (разбавленное по норме водой) и варить 15–20 мин до готовности. Перед окончанием варки в суп положить сахар и соль, а в тарелку – кусочек сливочного масла.


Суп молочный с домашней лапшой
Ингредиенты:
Сахар
1,5 л молока
500 мл воды
25 г сливочного масла
25 г сахара
Мука
Соль
180 г муки
1 яйцо
30 мл воды
5 г соли
Приготовление:
Мука
Соль
1
лапшу забросить в кипяток
2
Сахар
Соль
варить 15–20 мин
Примечание
Приготовить домашнюю лапшу. Готовую лапшу погрузить на несколько секунд в кипяток, затем откинуть на сито. Когда вода стечет, положить лапшу в кипящее молоко (разбавленное по норме водой) и варить 15–20 мин до готовности. Перед окончанием варки в суп положить сахар и соль, а в тарелку — кусочек сливочного масла.

Совет: вместо домашней лапши можно использовать любые макаронные изделия.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ

Ингредиенты: 1,5 л молока, 600 мл воды, 180 г риса, 25 г сливочного масла, 25 г сахара, соль.

Приготовление: промытый рис варить в кипящей воде 5–6 мин, откинуть на сито, дать стечь воде, положить в горячее молоко, добавить соль, сахар и варить при слабом кипении 25–

30 мин. Подавать суп с кусочком сливочного масла.

МОЛОЧНЫЙ СУП ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты: половина миндальной тыквы, 3 л молока, 1/2 батона хлебы белого, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 чашки сладкого миндаля, соль, сахар.

Приготовление: половину миндальной тыквы нарезать кусочками около 80 г, залить водой, вскипятить и откинуть на сито. Затем влить в кастрюлю молоко, положить тыкву, белую булку, варить, пока тыква не разварится. Протереть через дуршлаг. Развести оставшимся кипящим молоком, добавить сливочное масло, посолить, положить сахар и измельченный сладкий миндаль.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 1,5 л молока, 800 мл воды, 150 г моркови, 200 г цветной капусты, 100 г зеленого консервированного горошка, 400 г картофеля, 100 г стручковой фасоли, 50 г сливочного масла, соль.

Приготовление: морковь нарезать ломтиками и спассеровать. Капусту разобрать на мелкие кочешки и промыть, картофель нарезать дольками или кубиками, стручки фасоли разрезать на 2–3 части. В кипящую воду положить морковь, картофель, капусту и варить на слабом огне. Через 10 мин добавить фасоль и горошек. Довести до готовности и влить горячее кипяченое молоко. Заправить суп солью и маслом.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

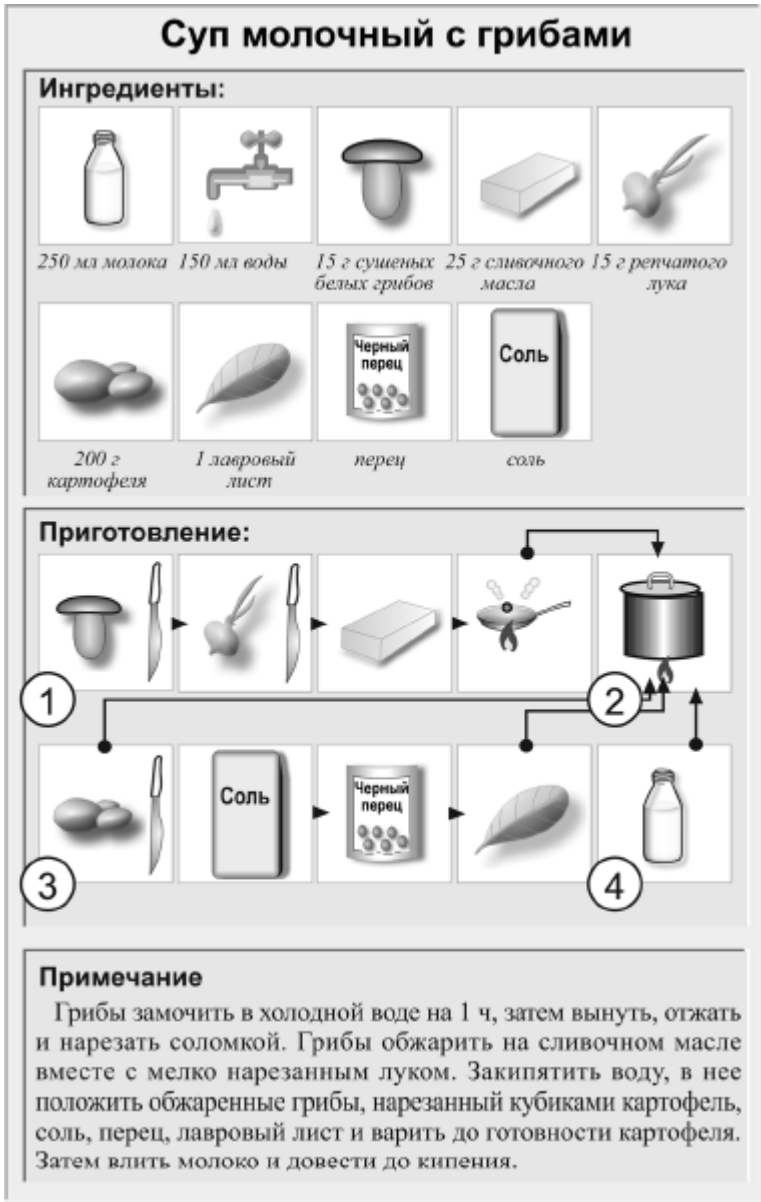
Ингредиенты: 1,5 л молока, 800 мл воды, 250 г цветной капусты, 100 г моркови, 80 г репы, 400 г картофеля 100 г лука-порея, 100 г репчатого лука, 80 г зеленого консервированного горошка, 40 г сливочного масла, соль.

Приготовление: морковь и репу, нарезанные брусочками, и шинкованный лук-порей слегка спассеровать в жире. Цветную капусту нарезать кусочками, добавить к пассерованным овощам. Подготовленные овощи залить горячим молоком и водой, добавить картофель, нарезанный брусочками, и варить при слабом кипении до готовности. За 2–3 мин до окончания варки добавить консервированный зеленый горошек.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 250 мл молока, 150 мл воды, 15 г сушеных белых грибов, 25 г сливочного масла, 15 г репчатого лука, 200 г картофеля, 1 лавровый лист, перец, соль.

Приготовление: грибы замочить в холодной воде на 1 ч, затем вынуть, отжать и нарезать соломкой. Грибы обжарить на сливочном масле с мелко нарезанным луком. Зкипятить воду, в нее положить обжаренные грибы, нарезанный кубиками картофель, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности картофеля. Затем влить молоко и довести до кипения.


Суп молочный с грибами
Ингредиенты:
250 мл молока
150 мл воды
15 г сушеных белых грибов
25 г сливочного масла
15 г репчатого лука
200 г картофеля
1 лавровый лист
Черный перец
перец
Соль
соль
Приготовление:
1
2
3
4
Соль
Черный перец
Примечание
Грибы замочить в холодной воде на 1 ч, затем вынуть, отжать и нарезать соломкой. Грибы обжарить на сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком. Закипятить воду, в нее положить обжаренные грибы, нарезанный кубиками картофель, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности картофеля. Затем влить молоко и довести до кипения.

СУП С РИСОМ И СЛИВКАМИ

Ингредиенты: 150 г телятины, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 15 г риса, 10 г сливочного масла, 100 мл сливок, укроп или петрушка, соль.

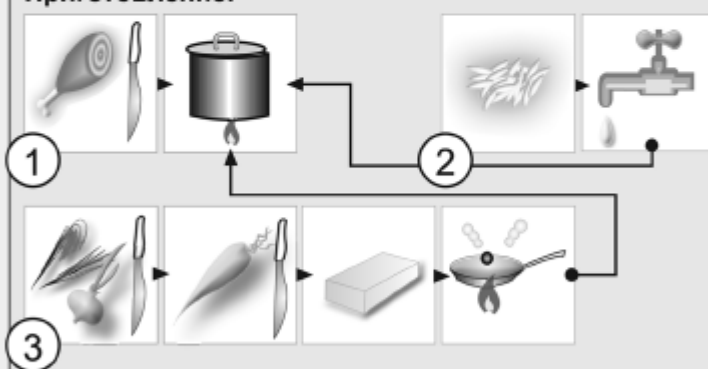
Приготовление: телятину порезать на кусочки, положить в горячую воду, дать закипеть и снять пену. Рис промыть в нескольких водах и варить вместе с телятиной. Морковь,

репчатый лук, петрушку или укроп нарезать соломкой, поджарить на сливочном масле и добавить в суп, когда рис будет почти готов. Перед подачей на стол в суп вводят сливки, мелко нарезанныую зелень укропа или петрушки.

Суп с рисом и сливками

Ингредиенты:

Приготовление:



Примечание

Телятину порезать на кусочки, положить в горячую воду, дать закипеть и снять пену. Рис промыть в нескольких водах и варить вместе с телятиной. Морковь, репчатый лук, петрушку или укроп нарезать соломкой, поджарить на сливочном масле и добавить в суп, когда рис будет почти готов. Перед подачей на стол в суп ввести сливки, добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки.

АНЕКДОТЫ

В ресторане.

– Официант! Что это за суп? Он пахнет бензином!

– Бензином? Значит, картофельный. Рисовый у нас пахнет соляркой.

– Многие холостяки мечтают о красивой, умной и ласковой жене.

– Многие мужья мечтают о том же.

В конце концов я понял: лучше жены никого не найти. Осталось только найти жену.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

– Основное блюдо
– Отварное мясо
– Жареное мясо
– Тушеное мясо
– Запеченое мясо
– Жаренье во фритюре и фритюрнице
– Плов
– Изделия из фарша
– Пельмени, манты, вареники
– Блюда из рыбы
– Блюда из морепродуктов
– Блюда из птицы
– Блюда из грибов
– Соусы
– Каши, овощные гарниры, запеканки
– Пицца
– Блины и блинчики, оладьи

Из частей говяжьей туши можно приготовить:

шея – для густых супов, а также для гуляша (нужно удалить сухожилия), котлетного фарша;

затылок – для рубленого мяса или фарша;

лопатка – реберная часть для супов, а мясо для отличного жаркого;

мякоть лопатки – для бефстрогонов, жареных и тушеных рулетов;

остроконечная часть плеча – для нашпигованного жаркого, рагу, плова, заправочных супов;

грудинка – для рагу, плова, заправочных супов;

пашина – для жаркого, рагу, плова, заправочных супов;

филе – для натуральных отбивных котлет, шашлыка, бефстроганов, отвароного мяса;

мякоть задней части – для жаркого, бефстроганов, шашлыка, тушеного мяса;

огузок – для жаркого, отбивных котлет;

хвост – для супов, рагу, студня;

бедро – для отбивных котлет, жаркого, тушеного и отвароного мяса;

голяшки – для заправочных супов, студня.

Из туши свинины можно приготовить:

лопаточная часть – жаркое, тушеное мясо, котлетный фарш, супы, борщи;

спинная часть – шницель, отбивные котлеты с косточкой, шашлык, азу, жеркое;

грудинка – жаркое, плов, супы, борщи;

поясничная часть – жаркое, эскалоп, гуляш, шашлык, супы;

окорок – жаркое, рубленые котлеты, гуляш;

филе – ростбиф, бифштекс, азу, гуляш;

огузок – тушеное и отвароне мясо, рубленые котлеты, супы, бульоны;

пашина – супы, борщи, начинки, рубленые котлеты;

рулька – бульоны, из мякоти – начинки;

голяшка – бульоны, студень.

Большое значение…имеет вкус пищи… Вкусное блюдо…мы едим охотнее.

А это значит, что вкусная пища лучше усваивается огранизмом. Она сытнее…

Вкус пищи к тому же оказывает реальное воздействие на наше

самочувствие, настроение, психику, поведение, работоспособность.

П.Я. Авдеев «Домашнее питание»

Основные блюда

Основными блюдами отечественной кухни являются блюда из мяса, рыбы и морепродуктов, птицы и дичи. Могут быть блюда только из этих продуктов, а можно к ним подавать гарнир из круп или овощей. Гарниром может стать и салат.

Начнем наше знакомство со вторыми блюдами.

Перед приготовлением мясо следует очистить и обмыть холодной водой. Мороженое мясо надо оттаивать постепенно при комнатной температуре, чтобы не выделялся сок. Мясо разрезают поперек волокон. Чтобы оно было сочным и вкусным, его шпигуют шпиком, кореньями, пряностями.

Большие куски мяса перед тем, как приправить пряностями, отбивают. Отбивать мясо следует на смоченной водой доске. Чтобы отбитые ломтики мяса при обжаривании не заворачивались, их края в нескольких местах надрезают. Для приготовления натуральных телячьих и свиных котлет мясо нарезают и слегка отделяют от косточек, чтобы оно хорошо прожарилось. Пленки и сухожилия удаляют, иначе мясо сморщивается при кулинарной обработке. Его моют, приправляют пряностями и быстро готовят, чтобы избежать выделения соков и снижения вкусовых качеств.

Мясо можно варить, жарить, тушить, запекать, припускать, вторые блюда готовятся как из мяса целым куском или порезанного на более-менее мелкие кусочки, так и из рубленого мяса, пропущеннго через мясорубку.

Вес мяса *при варке* уменьшается почти на 40 %. Мясо для варки всегда опускают в кипящую подсоленную воду. Но если нужен крепкий бульон, мясо кладут в холодную воду. Варка – это наиболее простой, дешевый и быстрый способ приготовления мяса. Оно получается вкусным, если при варке куски залить небольшим количеством кипящей воды, чтобы она только их покрывала. Варить мясо надо в закрытой посуде на слабом огне, так как при варке на сильном огне испаряются ароматические вещества. В зависимости от вида мяса время варки 1–2,5 ч. Коренья и лук добавляют за 30 мин до готовности. Чтобы мясо было сочным, его на 15 мин оставляют в бульоне. А чтобы вкусовые качества мяса не снижались и не терялось много сока, его нужно разрезать лишь через 15 мин после приготовления. Бульон от варки мяса используют для приготовления первых блюд или соусов.

Для варки на пару применяют специальную посуду с вставной металлической сеткой. Водяные пары, образующиеся при кипении

воды, нагревают и размягчают находящиеся в сетке продукты. Варить на пару надо в посуде с закрытой крышкой. Таким способом мясо варится дольше, чем в воде, но оно гораздо вкуснее и питательнее вареного.

Тушить мясо следует в небольшом количестве жидкости, в плотно закрытой толстостенной посуде, что предохраняет его от пригорания. Мясо для тушения приправляют пряностями и обжаривают со всех сторон до образования румяной корочки. Такая корочка предохраняет мясо от потери питательных веществ. Мясо тушится на слабом огне в течение 3 ч. Постное мясо рекомендуется нашпиговать кусочками шпика, на дно посуды также положить кусочки шпика.

Во время тушения не надо без надобности открывать крышку и доливать жидкость, достаточно время от времени встряхивать посуду, чтобы стряхнуть образовавшиеся на крышке капли воды. Мясо солить рекомендуется перед окончанием тушения. Выделенный при тушении сок содержит много экстрактивных и ароматических веществ, минеральных солей, желатина, поэтому его надо подать с мясом. Если сока мало, а жир отделяется, надо добавить немного бульона или воды для их соединения.

Можно, обжарив мясо на жире, залить его водой слоем в один палец и тушить, пока вода не испарится, время от времени переворачивая мясо. Если вы тушите мясо с овощами, их закладывают после того, как мясо стало мягким.

Чтобы определить готовность мяса, его надо проколоть иглой. Если в отварное или тушеное мясо игла идет свободно и на месте прокола нет розоватой жидкости, значит, мясо готово.

Жарить можно любое мясо мелкими или порционными кусками. Чтобы поджарить мясо большим куском, его сначала надо обмыть, очистить от сухожилий и посолить. Затем обжаривают на сковороде до образования румяной корочки. После этого мясо надо поставить в духовку, добавить немного воды или бульона и жарить до готовности. Мясо, обжаренное целым куском, используют для горячих и холодных блюд, мясо, обжаренное мелкими кусочками, – только для горячих блюд.

Свинину, телятину и баранину не обжаривают на сковороде, а сразу ставят в духовку. Через каждые 10–15 мин нужно вынимать мясо из духовки и поливать образовавшимся соком или бульоном. Сок, выделившийся при приготовлении мяса, используют как самостоятельную подливу к мясу, так и для приготовления соуса.

Когда жарится жирное мясо, образующийся лишний жир надо сливать, чтобы он не пригорал. Телятина будет более красивой, если перед жаркой ее смазать сливочным маслом. Мясо начинают

жарить на большом огне, но по мере подрумянивания огонь уменьшают. Жарить нужно только нежное мясо. Постное мясо, особенно мясо старых домашних животных, перед жареньем необходимо замариновать или нашпиговать кусочками шпика вдоль волокон. Лук и коренья добавляют за 20 мин до полной готовности мяса. Во время жаренья мясо нельзя прокалывать, чтобы не выделялись питательные соки. При обжаривании кусков мяса посуду не следует накрывать крышкой, иначе мясо будет тушиться, а жариться. Порционные куски мяса перед жареньем отбивают, затем смазывают горчицей – мясо будет мягче и вкуснее. Чтобы лучше сохранился сок, солят перед концом жаренья. Только большие куски мяса, например свиной окорок или птицу, солятся перед жареньем, чтобы хорошо просолились. Для жаренья используют пищевой жир в смеси с растительным маслом. Продолжительность жаренья зависит от вида и размеров мяса. Мясо всегда нужно доводить до полной готовности, только в таком случае охлажденные мясные блюда можно хранить несколько дней, не надо ограничиваться лишь его поджариванием.

Чтобы узнать готовность мяса, его нужно проколоть иглой до середины куска и подержать иглу 3–4 с, затем быстро вынуть и посмотреть: если выделяется светлый сок с жиром, значит, мясо готово, а если розовый – необходимо продолжать жарить. В некоторых национальных кухнях полусырое жареное мясо, при прокалывании которого течет красный сок, считается вкусным и питательным. К концу жаренья необходимо долить немного бульона, чтобы жиры и соки соединились. Из жидкости можно приготовить соус. Подавать мясо с кровью допустимо только для говядины и баранины, телятина же и свинина должны быть хорошо прожарены.

На сковороде жарят небольшие порционные куски мяса толщиной 2–3 см. Жарят их перед подачей на стол, одна сторона поджаривается в течение 3–5 мин. Мелкие куски мяса перед жареньем следует посолить и запанировать в муке, сухарях или смочить во взбитом яйце или жидком тесте.

Припускать – это значит варить мясо в плотно закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона либо в собственном соку. Мясо, сваренное таким способом, питательнее и вкуснее, чем при варке в большом количестве воды. Полученный при этом бульон можно использоват для приготовления соуса.

Припускать можно небольшие куски свинины, телятины, филе домашней птицы или дичи, котлеты, фрикадельки.

Как правильно припускать мясо? Вымытые, очищенные и

нарезанные кусочки кладут в сотейник, заливают водой или бульоном так, чтобы они были погружены в жидкость наполовину, закрывают крышкой и варят на слабом огне до готовности.

Такой способ варки особенно рекомендуется для приготовления диетической пищи.

Некоторые советы по приготовлению мясных блюд:

• для жаренья лучше всего подойдет мясо спинной и поясничной частей, а также вырезка. Перед жареньем мясо отбивают деревянным молотком с обеих сторон. Жарят мясо в кипящем жире на сильном огне в течение 8-10 мин;

• мясо следует жарить незадолго до подачи на стол. Во время жаренья куски мяса не должны касаться друг друга;

• большой кусок мяса или курицы во время жаренья поливают каждые 10–15 мин жиром, в котором они жарятся;

• мясо будет вкуснее, если на сковороду или противень, где оно жарится положить кусочек лимонной корочки;

• во время жаренья вес мяса уменьшается на 30–35 %;

• для тушения берут кострец, бедро, огузок. Тушат мясо на слабом огне, периодически поливая мясо выделяющимся соком;

• говядина и баранина будут мягче, если во время тушения добавить столовую ложку уксуса;

• на 1 кг рубленого мяса требуется 1 чайная ложка соли;

• для приготовления фарша подойдет любая часть, кроме голяшки и грудинки. Фарш для пельменей и котлет лучше всего получается из покромки (межреберной мякоти);

• свинина используется главным образом для жаренья и тушения;

• варить мясо надо от 40 мин до 3 ч, в зависимости от вида и возраста животного;

• старая говядина сварится быстрее, если ее заранее намазать горчицей, а за 2 ч до варки вымыть холодной водой;

• переваренное и пережаренное мясо теряет свою питательную ценность;

• если во время жаренья на сковородку насыпать немного соли, то жир не будет разбрызгиваться;

• чтобы печень была вкуснее, подержите ее до приготовления 30 мин в молоке. Чтобы очистить печень от желчных протоков и пленки, сделайте надрез и пальцами снимите пленку;

• печень жарят только в подсолнечном масле и на сильном огне;

• тушку индюка перед приготовлением необходимо подержать 2–3 дня в холодильнике;

• чтобы птица получилась румяной, перед жареньем смажьте

тушку сметаной. Мясо готово, когда оно легко отделяется от кости и сок его прозрачный.

Отварное мясо

Лучше всего варить грудинку, окорок, кострец. При варке мясо максимально сохранить его вкусовыекачества. Поэтому куски мяса заливают кипящей водой так, чтобы она только прикрыла их. После того как мясо закипит, нужно снять пену и продолжить варить на слабом огне. Мясо, сваренное таким образом, будет сочным, богатым экстрактивнми веществами.

Замороженное мясо не надо долго оттаивать. Его желательно отварить куском или обжарить до образования корки, которая предохранит его от потери сока. И только потом мясо следует отварить до готовности; вначале 20–30 мин на сильном огне, затем на слабом.

ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА ПОД СОУСОМ ИЗ ХРЕНА

Ингредиенты: 1,25 кг говяжьего филе, 1 ч. ложка горошин черного перца, 350 г моркови, 1/2 корня сельдерея, 3 луковицы, 2 стебля лука-порея, 1 пучок петрушки, 1,25 кг картофеля, 2 ч. ложки тертого хрена, 150 г сметаны, 125 мл сливок, перец, соль

Приготовление: мясо вымыть, налить в кастрюлю 2–3 л воды, добавить 1 чайную ложку соли и горошины перца. Довести до кипения и на медленном огне варить мясо 2 ч, шумовкой снимая пену. Морковь и сельдерей очистить от кожицы, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук, очистив, разрезать на четвертушки. Порей очистить, вымыть и нашинковать кольцами. Петрушку вымыть и порубить. За 30 мин до окончания варки добавить в бульон овощи и половину петрушки.

Вилкой вынуть из бульона сваренную говядину и нарезать ломтиками. Выложить на блюдо вместе с овощами, посыпать оставшейся петрушкой и поставить в теплую духовку, прикрыв куском пищевой фольги, чтобы не дать кушанью остыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками и варить в оставшемся мясном бульоне до готовности. Поперчить. Хрен смешать со сметаной. Взбить сливки, ввести в соус, приправить солью и перцем. Мясо полить соусом и подать с гарниром из картофеля и отварных овощей. Украсить зеленью.

ОКОРОК КОПЧЕНЫЙ ОТВАРНОЙ

Ингредиенты: 1 кг копченого окорока, пряности, коренья, 1

стакан горячего соуса из хрена.

Приготовление: копченый окорок вкуснее в вареном виде, ибо жареный он бывает чересчур соленым. Сначала окорок нужно вымочить в холодной воде. Затем положить в другую кастрюлю и залить холодной водой. Когда вода закипит, снять пену, положить коренья, пряности и варить до готовности. Сваренное мясо оставить в бульоне до тех пор, пока не остынет. Такой окорок будет сочным. При подаче на стол аккуратно нарезать тонкими ломтиками, залить соусом из хрена.

СВИНИНА С ОВОЩАМИ ОТВАРНАЯ

Ингредиенты: 1 кг свинины, 4 моркови, 4 корня петрушки, 3 небольшие репы, 4 головки репчатого лука, 4 соленых огурца, 1 кг картофеля, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Приготовление: отделить от куска свинины мякоть, порезать ее (из расчета 2 куска на порцию). Сварить из костей с добавлением кореньев и лука небольшое количество бульона (приблизительно 3–4 стакана). За 30 мин до окончания варки проварить в бульоне куски свинины. Затем извлечь из бульона кости и добавить нарезанные дольками морковь, петрушку, репу. Через 15 мин положить нарезанный картофель, тонкие ломтики соленых огурцов и специи. Варить до готовности на слабом огне. Подать вместе с отваром и овощами.

КОТЛЕТЫ ТЕЛЯЧЬИ ПАРОВЫЕ

Ингредиенты: 1 кг телятины, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. ложка муки.

Приготовление: телячью корейку промыть, нарезать порционными кусками с косточкой. Выложить в смазанный сливочным маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, влить 1,5–2 стакана кипятка, посолить, добавить кусок сливочного масла и лимонный сок. Закрыть крышкой. Довести до кипения и варить на слабом огне 50 мин. На отваре приготовить соус, для чего муку слегка обжарить на масле, разбавить ее отваром и проварить при слабом кипении 30 мин, затем процедить и заправить маслом. На гарнир подать картофельное пюре или отварные овощи.

АНЕКДОТ

Посетитель ресторана делает заказ:

– Принесите мне, пожалуйста, поросенка. Имейте в виду, он должен быть немного постным, но и немного сала не помешает. Не очень соленым, но и не совсем пресным. Хорошо прожаренным, но чуть-чуть с кровью…

– Простите, – уточняет официант, – а какая группа крови должна быть у этого поросенка?

Жареное мясо

Жарить говядину, свинину, телятину, баранину можно как крупными, так и мелкими кусками. Мясо, обжаренное крупным куском, можно использовать и для горячих, и для холодных блюд, а мысо, обжаренное мелкими кусочками, – только для горячих блюд.

Говядину надо сразу обжарить со всех сторон на сковороде до образования тонкой румяной корочки, а а затем добавить бульона или воды и поставить ее в духовой шкаф, где и жарить до готовности.

Свинину, телятину и баранину не обжаривать предварительно, а сразу ставить в духовой шкаф.

Мясо жарится крупным куском примерно 1,5–2 ч.

Жаренье разделяется на шесть категорий: *обжаривание* (на сильном огне в небольшом количестве масла 2–3 мин), *поджаривание* (продолжительное обжаривание изделий из рубленого мяса – котлет, биточков, которые имеют защитную оболочку из муки, панировочных сухарей, яйца, кляра, вначале быстро обжаривают, затем продолжают жарить на льшем количестве масла, поджаривание занимает 7-10 слабом огне под крышкой в бо мин), *пассерование* (фарша или овощей без образования корочки в небольшом количестве масла), *пряжение* (в большом количестве перекаленного масла на достаточно интенсивном огне), *жаренье во фритюре* льшем количестве прекаленного масла, чтобы мясо не(как и пряжение, но в еще бо лежало на дне посуды, а плавало, обжаривание происходит сверхбыстро, продукты покрываются нежной, красивой золотистой корочкой) и *жаренье в парах масла* (это редкий вид жаренья, требует особой посуды – в духовке при высокой температуре создается масляное парообразное «облако», в котором и жарится мясо).

АНТРЕКОТ

Ингредиенты: 625 г мяса, 50 г шпика, 4 ст. ложки жира.

Приготовление: мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками из толстого края говядины поперк волокон толщиной 1,5–2 см с косточкой и отбить, посолить, поперчить. Отбитое мясо нашпиговать кусочками шпика, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сильно разогретой сковороде в жире.

КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ

Ингредиенты: 625 г свиной или телячьей корейки, 1 яйцо, 1/2 стаканапанировочных сухарей, 4 ст. ложки масла, соль, перец.

Приготовление: свиную, баранью или телячью корейку обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать котлеты с реберной косточкой. Ребрышки желательно несколько отделить ножом от мяса, чтобы они лучше прожарились. Каждую котлету слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце, обвалять в сухарях. Подготовленные котлеты положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (примерно 15–20 мин). Затем поставить в духовой шкаф на 5-10 мин, чтобы довести до готовности. Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или различные овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый горошек и др.).

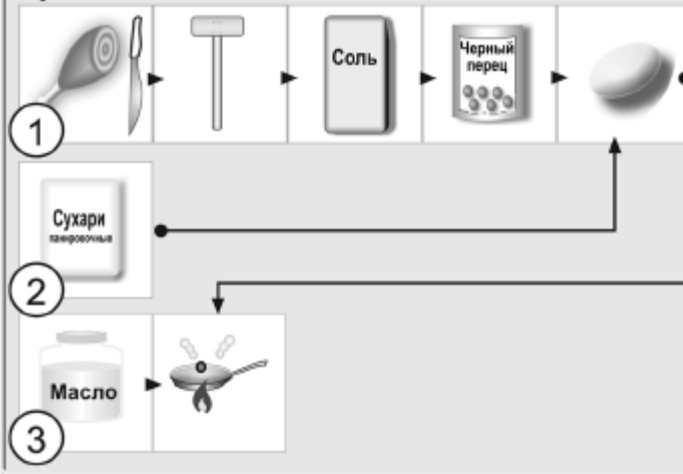
Котлеты отбивные натуральные

Ингредиенты:

625 г свинины *1 яйцо* *1/2 стакана сухарей* *4 ст. ложки масла* *соль*

перец

Приготовление:



Примечание

Свиную, баранью или телячью корейку обмыть, нарезать котлеты с реберной косточкой. Ребрышки несколько отделить ножом от мяса, каждую котлету слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце, обвалять в сухарях. Положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, поставить в духовой шкаф на 5–10 мин, чтобы довести до готовности.

СТЕЙКИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: 1,25 кг помидоров, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 5 стейков из говядины (по 150 г), 1 пучок базилика. молотый черный перец, 1 ч. ложка сушеной душицы, соль.

Приготовление: помидоры, очистив от кожицы и удалив семена, нарезать кубиками. Лук и чеснок порубить и обжарить в 2

столовых ложках масла. Добавить помидоры, посолить, поперчить и посыпать душицей. Тушить на среднем огне. В оставшемся масле обжарить стейки, затем уменьшить огонь и довести мясо до готовности. Снять со сковороды, посолить, поперчить. Несколько листиков базилика отложить, а остальные мелко порубить и смешать с томатным соусом. Посолить и поперчить. Подать на стол вместе со стейками, украсив базиликом.

СВИНИНА В ВИННОМ СОУСЕ

Ингредиенты: 50 г сливочного масла или маргарина, 1 кг свинины, 1 луковица (мелко нарезать), 1 лавровый лист, 1 долька чеснока, 100 мл красного вина, 1 кг помидоров без кожицы (нарезать), 1 бульонный кубик, 1 кг картофеля, соль, перец, 250 мл оливкового масла, 2 ст. ложки крупно нарезанной петрушки.

Приготовление: обжарить свинину. Вынуть мясо и здесь же обжарить лук с лавровым листом, добавить чеснок, красное вино. Довести до кипения, дать наполовину увариться. Положить помидоры, бульонный кубик и влить 100 мл воды. Довести до кипения и положить свинину в соус. Поставить кастрюлю в духовку и тушить около 1 ч. Отварить картофель, сделать густое пюре, добавляя понемногу оливковое масло. Посолить, поперчить. Нарезать свинину ломтиками и подавать с пюре, посыпав петрушкой.

ЭСКАЛОП

Ингредиенты: 250 г мяса, 1 ст. ложка сливочного масла, 75 г белого хлеба, 2 яйца, 2 картофелины, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г крекеров, соль, перец, 50 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки муки…

Приготовление: мякоть задней свиной, телячьей, бараньей ноги или полуфабрикат эскалопа обмыть, нарезать ломтиками, отбить тяпкой. Отбитое мясо посолить, поперчить, обвалятьв муке, во взбитый яйцах, затем в панировочных сухарях, поджарить до готовности 5 мин с каждой стороны. Одновременно поджарить ломтики белого хлеба. При подаче эскалоп положить на гренки, полить сливочным маслом. На гарнир подать жареный картофель, крекеры и подогретый консервированный зеленый горошек.

МЯСО, ЖАРЕННОЕ В СМЕТАНЕ С ЛУКОМ

Ингредиенты: 625 г мяса, 1,25 кг картофеля, 1/2 стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке муки и соуса «Южный», 3 ст. ложки масла.

Приготовление: мясо (филейную часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать (из расчета 1–2 куска на порцию), отбить, посыпать солью, молотым перцем и обжаривать в масле на сильно разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой, слегка еще прожарить, добавить 1/2 стакана сметаны и сок, полученный при жареньи мяса. Подготовленный соус проварить в течение 3–5 мин, добавить в него соус «Южный» и по вкусу соль. Перед подачей на стол мясо выложить на блюдо и полить приготовленным соусом. На гарнир подать жареный картофель, консервированный зеленый горошек.

БИФШТЕКС ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ

Ингредиенты: 1 кг говядины, 2 ст. ложки сливочного масла, 6 луковиц, 1/2 ст. ложки муки, соль, перец.

Приготовление: говяжью вырезку обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см. затем каждый кусок слегка отбить, округлить ножом, положить на сковородку с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем и солью, жарить на сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс нужно перевернуть. Жарить 7-15 мин в зависимости от того, какой бифштексжелательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью. Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем по вкусу посолить. Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на столна подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука.

Бифштекс из говядины с луком
Ингредиенты:
Мука
Соль
Черный перец
1 кг говядины
2 ст. ложки масла
6 луковиц
1/2 ст. ложки муки
соль
перец
Приготовление:
Соль
Черный перец
Мука
Соль
1
2
Примечание
Говяжью вырезку обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см. Затем каждый кусок слегка отбить, округлить ножом, положить на сковороду с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем и солью, жарить на сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс нужно перевернуть. Жарить 7–15 мин, в зависимости от того, какой бифштекс желательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью. Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем по вкусу посолить. Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на стол на подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука.

РОМШТЕКС

Ингредиенты: 625 г мяса, 4 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 4 ст. ложки масла, соль, перец.

Приготовление: мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной 1,5–2 см и отбить тяпкой. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять с обеих сторон в панировочных сухарях или натертом сухом белом хлебе. Затем мясо положить на разогретую сковороду с растопленным на ней

жиром и жарить до образования с обеих сторон румяной корочки (10–12 мин). Желательно после обжаривания поставить ромштекс в духовку на 5-10 мин, так как слой сухарей замедляет прогревание мяса. На гарнир подать жареный картофель и вареные, заправленные маслом зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную дольками. Полить ромштекс маслом.

МЯСО ПО-АРГЕНТИНСКИ

Ингредиенты: 100 мл белого вина, 1 кг телятины, 2 яйца, 250 г сыра., немного щавеля, петрушки, салата, майонез, сахар, растительное масло.

Приготовление: мясо нарезать тонкими ломтиками (веером, не дорезая), чтобы потом отбить в один сплошной пласт. Посолить, поперчить свежесмолотым перцем для аромата. Полить белым вином. Смазать мясо майонезом с сахаром (для сочности).

Начинка: мелко нарезать зелень, натереть на крупной терке сыр, покрошить сваренные вкрутую яйца, перемешать. Выложить на пласт мяса. Завернуть, можно заколоть деревянными шпажками, зубочистками. Обжарить на растительном масле до румяной корочки, перевернуть и обжарить с другой стороны. Накрыть крышкой, потушить 10 мин.

МЯСО ПО-АЛБАНСКИ

Ингредиенты: 1 кг мяса, 4 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, соль, перец, чеснок по вкусу.

Приготовление: мясо нарезать мелкими кубиками. Добавить все остальные ингредиенты, перемешать, дать постоять в холодильнике 12 ч (лучше на ночь). Брать ложкой и жарить как котлеты до образования румяной корочки с обеих сторон.

КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ

Ингредиенты: 250 г корейки, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, перец, соль.

Приготовление: свиную, баранью или телячью корейку обмыть и нарезать котлеты (с косточкой). Каждую котлету слегка отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях. Поджарить до образования румяной корочки, положить на блюдо и полить растопленным маслом. На

гарнир подать жареный картофель, консервированный зеленый горошек.

ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ

Ингредиенты: 150 г печени (свиная, телячья), 10 гпшеничной муки, 25 г жира, 25 г репчатого лука, соль, перец.

Приготовление: печень промыть в проточной воде, осторожно снять пленку, вырезать грубые желчные протоки, нарезать ломтиками, слегка отбить, посыпать солью, перцем, обвалять в луке и обжарить с обеих сторон на разогретом жире до образования корочки и появления прозрачного сока при прокалывании. Затем положить на мелкое блюдо, сверху жареный лук и подать с жареным или отварным картофелем, овощным салатом.

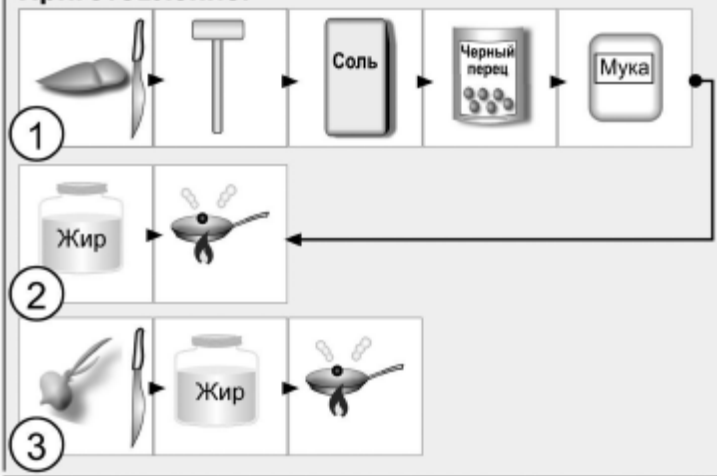
Печень жареная

Ингредиенты:

150 г печени | *10 г пшеничной муки* | *25 г жира* | *25 г репчатого лука* | *соль*

перец

Приготовление:



Примечание

Печень промыть в проточной воде, осторожно снять пленку, вырезать грубые желчные протоки, нарезать ломтиками, слегка отбить, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на разогретом жире до образования корочки и появления прозрачного сока при прокалывании. Затем положить на мелкое блюдо, сверху — жаренный лук, подать с жареным или отварным картофелем, овощным салатом.

АНЕКДОТЫ

Муж жене:

– Прости, дорогая, но почему ты жаришь котлеты разного размера?

– Не ты ли вчера требовал разнообразить наше питание?!

– Официант, я думаю, что нет ничего тверже ваших отбивных.

– Это потому, что вы еще не попробовали жаркое из говядины.

Тушеное мясо

Мясо при тушении приобретает нежную консистенцию. Что значит тушить? Этот процесс состоит из двух частей: обжаривания мяса и собственно тушения. Обжаренное мясо заливают бульоном или соусом так, чтобы жидкость покрывала куски мяса, доводят до готовности на слабом огне. Многие делают ошибку, не обжаривая мясо перед тушением. Оно тогда становится сухим, так как весь сок переходит в соус. Обжаривание дает корочку, причем едва заметную, но тем не менее сохраняющую мясо от вываривания. Тушить мясо можно на плите в сотейнике, глубокой сковороде, кастрюле (под крышкой) или в духовке в утятнице, чугунке либо горшочке.

ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ

Ингредиенты: 625 г мяса (мякоти), 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление: мякоть говядины нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и поставить в прохладное место на 2 ч. Хорошо смазать маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, выложить на дно мясо, пересыпать его мелко нашинкованным репчатым луком, мукой, измельченным лавровым листом. Влить 1/2 стакана горячей воды. Поставить на слабый огонь и тушить, закрыв посуду крышкой. Когда мясо будет мягким, добавить сметану, прокипятить. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки. Гарнировать отварным картофелем.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 800 г картофеля, 100 г шпика, 800 г говядины, 2 луковицы, 60 г сушеных грибов или 300 г свежих грибов, 2 моркови, 50 г сметаны.

Приготовление: нарезать мясо небольшими кусочками (приблизительно по 80 г, на каждую порцию по 2 кусочка) и обжарить. Отварить в 500 мл воды замоченные белые грибы. Обжарить мелко нарезанные морковь, лук, картофель и отвареные грибы. Все сложить в кастрюлю и залить бульоном, в котором варились грибы, так, чтобы бульон не покрывал

продукты, а был на одном уровне с ними. Добавить сметану, накрыть крышкой и тушить до готовности.

РАГУ

Ингредиенты:, 625 г говядины, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки томатного соуса, 500 мл мясного бульона, 2 цуккини, 500 г помидоров, 1 банка консервированной кукурузы, по 1/2 ч. ложки розмарина и тимьяна, 2 ст. ложки уксуса, соль, перец

Приготовление: лук и чеснок порубить, обжарить в растительном масле вместе с мясом, нарезанным небольшими кубиками. Перемешать с томатной пастой, влить бульон и 15 мин тушить под крышкой на слабом огне. Цуккини нарезать кружочками, а помидоры – кубиками. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и мелко порубить. Все перемешать с мясом и тушить еще 10 мин. Посолить, поперчить, приправить уксусом, украсить зеленью.

РУЛЕТИКИ МЯСНЫЕ

Ингредиенты: 1 кг свинины, 1 луковица, 1 ст. ложки сливочного масла, лука, 1 ст. ложка сметаны, коренья, пряности, зелень, соль.

Приготовление: свиную корейку возле реберных костей нарезать кусочками, вынуть косточки, отбить, посыпать перцем, солью и обложить спассерованным на масле луком, посыпать листиками петрушки и в середину положить вынутую скобленую косточку. Мясо свернуть рулетиками, перевязать кулинарной нитью и тушить с кореньями. При подаче на стол удалить нитки, залить процеженным соусом, в котором тушилось мясо. В процеженный соус добавить спассерованный на масле лук, сметану и, помешивая, подогреть. Подавать с отварным картофелем и солеными огурцами.

РУЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ

Ингредиенты: 5 свиных отбивных, 250 г вареной колбасы, 1 головка репчатого лука, 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки, несколько толченых зерен гвоздики, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу, жир.

Приготовление: взять 5 тонких, хорошо отбитых свиных котлет и 250 г колбасы, нарезать колбасу на 5 ломтиков и положить сверху на отбивные. Свернуть отбивные рулетом, обвязать ниткой и обжарить до получения румяной корочки в жире. Выложить на блюдо и держать в теплом месте. В том же жире обжарить 1 головку измельченного лука и прибавить измельченную веточку тимьяна, порошок 1 измельченного лаврового листа, несколько толченых зерен гвоздики, соль и черный перец. Залить 2 стаканами бульона и варить на слабом огне. Развести 1 столовую ложку муки в небольшом количестве воды и добавить в кипящий бульон, непрерывно помешивая. Когда бульон снова закипит, положить в него рулеты и дать несколько мин покипеть. На гарнир подать отварной горячий картофель, заправленный маслом, или картофельное пюре.

ТЕЛЯТИНА ТУШЕНАЯ

Ингредиенты: 150 г телятины, 25 г копченого шпика, 10 г жира, 25 г моркови, 1 луковица, 5 г муки, 15 г сметаны, петрушка, соль.

Приготовление: мякоть телятины нарезать ломтиками, отбить, посыпать солью, нашпиговать полосками шпика, свернуть рулетиками, обжарить на сковороде в разогретом жире. Затем переложить в сотейник, залить отваром из сковороды или бульоно, добавить измельченные морковь, лук, петрушку, соль и тушить до готовности. Жидкость заправить поджаренной и разведенной бульоном мукой и сметаной, дать закипеть.

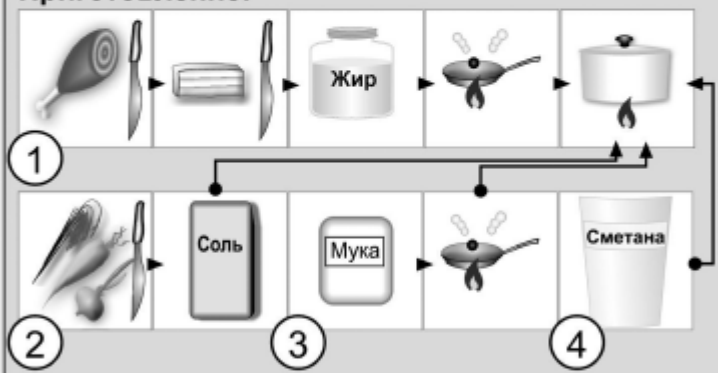
Телятина тушеная

Ингредиенты:

150 г телятины | *25 г копченого шпика* | *10 г жира* | *25 г моркови* | *1 луковица*

15 г сметаны | *5 г муки* | *петрушка* | *соль*

Приготовление:



Примечание

Мякоть телятины нарезать ломтиками, отбить, посыпать солью, нашпиговать полосками шпика, свернуть рулетиками обжарить на сковороде в разогретом жире. Затем переложить в сотейник, залить отваром из сковороды или бульоном, добавить измельченные морковь, лук, петрушку, соль и тушить до готовности. Жидкость заправить поджаренной и разведенной бульоном мукой и сметаной, дать закипеть.

АНЕКДОТ

В ресторане. Посетитель обращается к официанту:

– Посоветуйте, что мне лучше взять на обед?

– Как вам сказать? Меньше всего сегодня жалуются на бифштекс.

ТОСТ

Чтобы умно поступить, нужно сразу всем налить.
Чтобы не перемудрить, нужно тут же повторить.

Чтобы не было скандала, нужно все начать сначала.

Запеченное мясо

Запеченное мясо теряет меньше всего питательных веществ. Запекать мясо можно различными способами: способом, в фольге, в тесте, в закрытой посуде и на гриле. Время приготовления зависит от объема и качества мяса. Для запекания говядины нужно не менее 1 ч, и средний огонь, молодую свинину можно запекать 30 мин на сильном огне. Поэтому при запекании важно придерживаться рецепта, или менять время приготовления, если вы берете другой вид мяса или куски, по величине отличные от указанных в рецепте. Мясо, особенно говядину, часто шпигуют перед запеканием, т. е. вводят с помошью узкого длинного ножа или специальной иглы в толщу волокон брусочки сала, дольки чеснока или пряности. Перед запеканием мясо натирают солью и пряностями или вымачивают в маринаде. Это значительно улучшает вкус блюда и сокращает время приготовления.

ГОВЯЖЬЯ ВЫРЕЗКА В ВИННОМ СОУСЕ

Ингредиенты: 1 кг говяжьей вырезки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки крупномолотого черного перца. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 4 луковицы, 500 мл куриного бульона (можно из кубика), пучок петрушки, 1стакан сухого красного вина.

Приготовление: смешать оливковое масло с перцем и солью. Натереть этой смесью мясо. Запекать в духовке до готовности. Влить бульон, вино, нагреть до кипения, варить 10 мин, пока не уварится до 2 стаканов. Когда мясо будет готово, переложить его на большое блюдо, полить вытопившимся соком. Нарезать ломтиками, подавать с соусом.

Соус: растопить сливочное масло, добавить лук и обжаривать до золотистого цвета.

ЗАПЕЧЕННАЯ ВЫРЕЗКА

Ингредиенты: 1,25 кг говяжьей вырезки, 100 мл красного вина, 1/4 ч. ложки бульонного кубика, 3/4 стакана воды, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки зелени петрушки, соль, 1/2 ч. ложки красного перца.

Приготовление: в чашке смешать нарезанную петрушку, оливковое масло, молотый перец, 1 чайную ложку соли. Натереть

мясо этой смесью и положить на противень для запекания. Запекать 45–50 мин до готовности. Вынуть мясо из духовки, дать постоять 10 мин, затем нарезать ломтиками.

Соус: собрать жир с противня, где жарилось мясо. Положить его на сковороду, добавить вино, раскрошенный бульонный кубик и 3/4 стакана воды. Готовить соус, помешивая, 1 мин. Вылить в соусник и подавать к мясу.

СВИНИНА НА РЕБРЫШКАХ

Ингредиенты: 1,25 кг свинины (филе), 1 крупный лимон, 1 долька чеснока (измельчить), 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка молотого перца, 1/2 ч. ложки соли. Для фруктового соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 500 мл куриного бульона, 1 стакан сухого красного вина, по 1/2 стакана чернослива и кураги (мелко нарезать), зелень.

Приготовление: натереть 1,5 столовые ложки лимонной цедры. Выжать 1 столовую ложку сока лимона. Смешать сок с цедрой, чесноком, оливковым маслом, перцем и солью. Промокнуть кусок свинины бумажным полотенцем. Положить на противень и обмазать полученной смесью. Запекать около 1,5 ч. Когда свинина будет готова, переложить ее на блюдо, дать постоять 15 мин, прежде чем нарезать.

Фруктовый сок: на сливочном масле обжарить лук до золотистого цвета. Влить куриный бульон, вино, положить сухофрукты, тушить, пока соус не уварится до 2,5 стакана. Фруктовый сок вылить на противень, где готовилась свинина, добавить зелень и немного поварить. Подавать в соуснике.

ЗАПЕЧЕННАЯ НОЖКА БАРАШКА

Ингредиенты: 1 баранья нога (1,5 кг), соль, черный молотый перец, 2 ст. ложки топленого масла, 2 луковицы, 5 долек чеснока, 2 моркови, 3 стебля сельдерея, 2 ст. ложки томатной пасты, 250 мл красного вина, 350 мл мясного бульона, 1 банка томатов в собственном соку, 2 сушеных помидора, 1 веточка розмарина, 1 веточка майорана, 1/2 лимона.

Приготовление: мясо натереть солью, перцем и перевязать нитью. Обжарить в топленом масле. Нагреть духовку до 180 °С. Лук, чеснок, морковь, сельдерей очистить, вымыть, нарезать кубиками и 10 мин жарить вместе с мясом. Добавить томатную пасту, консервированные и сушеные помидоры, влить вино и

бульон. Запекать 75 мин в духовке. Зелень порубить. Лимон измельчить с кожурой. Добавить к мясу за 20 мин до готовности. Мясо подать, полив соусом.

БУЖЕНИНА В ГОРЧИЦЕ

Ингредиенты: 1 кг свиного окорока, 1 ст. ложка муки, 1 кг картофеля, 250 мл мясного бульона, 3 дольки чеснока, 1 пучок базилика, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка острой горчицы, 5 ст. ложек молотого фундука, 1 желток, соль, черный молотый перец

Приготовление: нагреть духовку до 180 °С. Чеснок очистить, раздавить плоской стороной лезвия ножа и мелко порубить. Зелень вымыть и, стряхнув капли воды, измельчить. Смешать с чесноком, горчицей, орехами и желтком, посолить и поперчить. Окорок вымыть, обсушить бумажным полотенцем и натереть молотым черным перцем. Мясо обвалять в муке, равномерно обмазать пряной горчичной смесью, положить в форму для запекания и поставить в духовку. Картофель очистить, вымыть и разрезать на четвертушки. Через 15 мин после того, как мясо начнет запекаться, разложить вокруг него картофель. Влить бульон и еще 60 мин готовить все вместе. Мясо нарезать ломтиками и подать вместе с картофелем.

КАРБОНАД В ТЕСТЕ

Ингредиенты: 800 г карбонада, 1 ст. ложка горчицы, 450 г слоеного замороженного теста, 200 г головок зеленого лука, по 1 пучку петрушки и сельдерея, 1 яйцо, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 1 ст. ложка анисового ликера, 3 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, соль, черный крупномолотый перец.

Приготовление: мясо вымыть, промокнуть салфеткой и смазать горчицей. Обжарить со всех сторон в растительном масле. Разморозить тесто. Головки лука порубить вместе с зеленью петрушки и сельдерея. Добавить яйцо, панировочные сухари, влить ликер, хорошо перемешать, приправив солью. Тесто раскатать, равномерно смазать начинкой и посыпать крупномолотым перцем. Выложить обжаренный карбонад, тесто завернуть и защипать. Взбить молоко с желтком и смазать тесто. Запекать 45 мин при температуре 200 °С.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ОКОРОК С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

Ингредиенты: 1 кг окорока, 250 г сырокопченого бекона, 500 г лука, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл полусухого белого вина, 250 мл бульона, паприка, соль, черный молотый перец.

Приготовление: мясо натереть солью, черным молотым перцем и паприкой. Половину ломтиков бекона разложить внахлест, положить на них кусок мяса, сверху разложить оставшийся бекон и обвязать кулинарной нитью. Нагреть духовку до 200 °С. Лук очистить. В духовке обжарить мясо в масле. Добавить и подрумянить лук. Влить бульон и вино. Снизить температуру духовки до180 °С. Запекать окорок около 60 мин, поливая соком из формы. Окорок нарезать и подать вместе с луком.

КОЛБАСА ПО-ДОМАШНЕМУ

Ингредиенты: 500 г говяжьей печени, 400 г легкого, 400 г сердца, 200 г почек, 200 г сала (шпика), 2 свиные или говяжьи кишки по 30 см, 1 стакан размоченной в молоке манной крупы, 1 ст. ложка свиного жира, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 луковицы, 1 ч. ложка соли.

Приготовление: печень, легкое, сердце, почки выложить в глубокую кастрюлю, залить холодной водой и дать постоять 4–5 ч, чтобы удалить кровь. Ножом снять с ливера пленочную оболочку, очистить от сухожилий, тщательно промыть.

Подготовленный ливер выложить в глубокую кастрюлю, залить водой, слегка посолить и отварить в течение 30 мин до полуготовности. Весь ливер порезать на куски 4–5 см. Свиные или говяжьи кишки тщательно очистить и промыть. Сало нарезать кусками, луковицы измельчить. Отваренный ливер и сало пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В полученный фарш добавить крахмал, лук, душистый молотый перец, размоченную манную крупу и хорошо перемешать. Посолить по вкусу. Этим фаршем наполнить кишки, по краям с обеих сторон перевязать крепкими нитками. Готовые колбаски выложить на противень, смазанный свиным жиром и запекать в течение 15–20 мин в духовке.

АНЕКДОТЫ

В столовой.

– Хлеб брать будете?

– Нет, спасибо, я уже взял котлеты.

В ресторане посетитель говорит официанту:

– Пожалуйста, будьте осторожны, вы обожжете себе пальцы, если будете рукой придерживать мясо на тарелке.

– Вы правы, мясо действительно горячее, но я не хочу, чтобы оно опять упало на пол.

Мужик заходит в магазин:
– Взвесьте мне 999 граммов сарделек.
Продавец:
– Ну, может быть, вам килограмм?
– Да что мне, обожраться, что ли?

ТОСТ

Поздравляю! Всего наилучшего!
Пусть живется легко и светло!
А в душе бьется радость кипучая,
И на сердце от счастья тепло!

Жаренье во фритюре и фритюрнице

Приготовление пищи в кипящем жиру уходит своими корнями в глубокую старину, однако это не делает способ приготовления менее современным. Многие национальные кухни считают его своим. Отличительная особенность всех блюд приготовленных в кипящем жиру – замечательный вкус и аромат, быстрота приготовления. Кроме того, безусловным плюсом является время обработки продукта. Витамины при такой варке полностью сохраняются, чего не происходит при длительном обжаривании или варке продукта.

Фритюрницы стали необычайно популярны в последнее время благодаря быстрому приготовлению пищи в больших количествах. Основным элементов фритюрницы является ванна, где происходит нагрев масла мощным электрическим тэном. Режим интенсивности нагрева переключается с помощью выключателя. Аппараты сравнительно небольшие, что позволяет установить их даже в небольших помещениях с активной вытяжкой. Все фритюрницы имеют один и тот же принцип работы, но отличаются конструктивными элементами. Фритюрницы отлично подходят для всевозможных продуктов.

Принцип действия фритюрницы для обжарки воздухом основан на обжарке горячим воздухом предварительно замороженных полуфабрикатов. В таких аппаратах полуфабрикаты готовят в 3 стадии:

1) определяют, в какой стадии находится продукт (замороженный, размороженный) и определяют размеры продукта;

2) автоматическое размораживание (если понадобится) продукта паром, быстрый разогрев до 90 ˚С;

3) автоматическое выпускание пара из камеры и включение конвективного режима для придания продукту хрустящей корочки и характерного цвета.

Если у вас пока нет фритюрницы, все это можно приготовить, обжаривая просто в большом количестве раскаленного жира.

ТВОРОЖНЫЕ КОЛБАСКИ

Ингредиенты: 250 г творога, 75 г овсяной муки, 40 г меда, 20 г пшеничной муки, 50 г сметаны, 250 мл топленого молока.

Приготовление: творог растереть с овсяной мукой и медом. Полученную массу раскатать на столе в виде колбаски. Нарезать

кусочки, обвалять в муке. Готовить во фритюрнице в течение 4 мин при температуре 170 °С. Переложить в тарелки и полить топленым маслом. Подать, полив сметаной. Если к блюду подают топленое молоко, сметаной поливать не надо.

ПОНЧИКИ ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Ингредиенты: 125 г муки, 1 щепотка соли, 50 мл теплого молока, 5 г пивных дрожжей, 5 г сливочного масла, 5 г сахара, 25 г изюма, 1 тертое яблоко «ранет» («пепин»), цедра 1/2 лимона, 1 яйцо, сахарная глазурь.

Приготовление: дрожжи растереть с сахаром и растворить в теплом молоке. Приготовить однородное тесто, смешав муку, соль, молоко, дрожжевую смесь, яблоко, изюм, яйцо, сливочное масло, цедру лимона, сахар. Накрыть и оставить на 1 ч. Затем с помощью двух ложечек сформировать из полученного теста шарики и зажарить их во фритюре. Дайте маслу стечь. Покрыть пончики сахарной глазурью и подать на стол.

ЯБЛОКИ В КЛЯРЕ

Ингредиенты: 4 яблока, 50 мл коньяка, 20 г сахара. Для кляра: 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 100 мл пива.

Приготовление: очистить 4 яблока, удалить сердцевину, нарезать кружочками толщиной 1 см. Вымачивать в коньяке с сахаром в течение 1 ч. Обмакнуть яблоки в пивной кляр. Поджаренные яблоки посыпать сахарной глазурью.

Кляр: из муки, яйца и пива приготовить жидкое тесто

ХВОРОСТ

Ингредиенты: 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка водки, 1/8 ч. ложки соды, соль, 1/5 стакана молока.

Приготовление: смешать муку, молоко, сметану, водку, сахар, соль. Раскатать тесто тонким слоем и нарезать полосками 10х12 см. Сделать продольные прорези и перевить хворост. Жарить во фритюре 5 мин при температуре 170 °С. Обсушить на бумажных полотенцах, посыпать сахаром и корицей.

КОТЛЕТА «ПРАЗДНИЧНАЯ»

Ингредиенты: 150 г мягкой говядины, 2 дольки чеснока, 35 г сливочного масла, 1 яйцо, 20 г панировочных сухарей, 200 г жареного картофеля, 1 ст. ложка зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Приготовление: мясо нарезать порционными кусочками, натереть чесноком, отбить, посолить, поперчить, на середину кусочка положить немного сливочного масла. Придать котлете форму морковки, обмакнуть ее в смеси из яиц, молока и муки. Обвалять котлету в сухарях и поместить во фритюрницу на 12 мин при температуре 180 °С. Подавать с жареным во фритюре картофелем, полив сливочным маслом и посыпав зеленью.

КЛЕЦКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

Ингредиенты: 100 г мякоти свинины, 100 г мякоти говядины, 2 луковицы, 1 стакан пшеничной муки, 30 г зерен граната, 1 ст. ложка нарубленной зелени, 1/4 ч. ложки корицы, перец и соль по вкусу.

Приготовление: замесить тесто из муки, воды и соли. Раскатать его до толщины 1 мм и вырезать кружочки размером с пирожковую тарелку. Приготовить фарш из говядины и свинины. Добавить мелко нарубленный лук и зерна граната. Фарш положить на кусочки теста и завернуть их в форме полумесяца. Готовить во фритюрнице 6 мин при температуре 170 °С.

ЧЕБУРЕКИ

Ингредиенты: 1,5 стакана муки, 200 г баранины, 50 г сала, 1 яйцо, 1 луковица, 1/2 стакана воды для теста, 25 г риса, 100 г топленого жира для жаренья, перец по вкусу, соль, зелень петрушки.

Приготовление: мякоть баранины и сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. В измельченное мясо прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 1–2 столовые ложки холодной воды. Приготовленный таким образом фарш перемешать с отварным холодным рисом. Из пшеничной муки, воды и яйца и 1/2 чайной ложки соли замесить пресное крутое тесто, как для лапши. Раскатать тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить

края, предварительно смазав из взбитым сырым яйцом. Жарить во фритюрнице в течение 8 мин при температуре 180 ˚С.

ЦЫПЛЯТА В ТЕСТЕ

Ингредиенты: 2 цыпленка, 1 луковица, 1/4 лимона, 1/4 ч. ложки измельченной зелени петрушки, 100 г муки, 1/2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана горячей воды, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 2 белка.

Приготовление: промытых цыплят разрезать пополам вдоль тушки, положить в эмалированную посуду, поперчить, посолить, добавить рубленую зелень, облить лимонным соком, закрыть крышку и поставить отстояться на 2 ч. Затем вынуть цыплят из маринада, вытереть досуха, посыпьте мукой и, обмакнув в кляр, опустить во фритюрницу. Когда цыплята хорошо зарумянятся, вынуть их шумовкой, положить на чистую бумагу, дать стечь жиру. Если цыплята очень крупные, предварительно их потушить в собственном соку до готовности, а затем обработать, как было сказано выше.

Кляр: муку развести горячей водой, вливая ее постепенно. Когда тесто станет одинаковой консистенции, без комков, влить растительное масло, посолить, добавить немного сахару, хорошо вымесить. Остудить и перед употреблением ввести белки, взбитые в крутую пену. Кастрюлю с кляром поставить в посуду с холодной водой, чтобы белки не осели. Накалывать на вилку куски цыплят, опускать их в кляр и зажаривать во фритюре.

РЫБА ПО-ЛАТЫШСКИ

Ингредиенты: 250 г рыбы, 1 стакан муки, 1/3 ст. ложки растительного масла, 1 яичный белок, соль по вкусу. Для маринада: 1/4 стакана лимонного сока, 1/2 ст. ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.

Приготовление: нарезать филе рыбы небольшими порционными кусочками, сбрызнуть маринадом и оставить на 2 ч. Подготовленные кусочки рыбы обмакнуть в тесто и жарить во фритюрнице в течение 6 минут при температуре 160 ˚С.

Маринад: в растительное масло добавить лимонный сок, 2 яичных белка, соль по вкусу.

Тесто: из муки, воды, растительного масла и соли приготовить тесто, ввести в него взбитые белки.

РЫБА, ОБЖАРЕННАЯ В МУКЕ

Ингредиенты: 100 г рыбы, 200 г рыбного филе, 1/4 стакана мяса очищенных крабов или раков, 1/4 стакана куриного бульона, 2 луковицы, 1/2 небольшого лимона, 2 ст. ложки сливок, 1/2 банана, 1 ст. ложка муки, 50 г риса, соль, перец.

Приготовление: отварить рис в подсоленной воде, луковицу нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. Добавить немного куриного бульона. Рис обдать холодной водой. Дать воде стечь, смешать с соусом, посолить, поперчить и разогреть. Рыбное филе разделить на 4 части, сбрызнуть соком лимона, отставить на 30 мин отстояться. Затем куски подготовленной рыбы посолить, обмакнуть в сливки и обвалять в муке. Жарить во фритюрнице в течение 6 мин при температуре 160 ˚С. Рис украсить половинками жареных бананов и кольцами лука, а к рыбе подать кетчуп.

РЫБА, ЗАПАНИРОВАННАЯ В СУХАРЯХ

Ингредиенты: 250 г рыбы, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 1/4 лимона, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль по вкусу.

Приготовление: нарезать рыбу в виде ромбиков, запанировать в муке, смочить в яйце и снова запанировать в сухарях. Жарить во фритюрнице в течение 7 мин при температуре 160 ˚С. При подаче на стол на каждый кусочек рыбы положить дольку лимона. Отдельно подать томатный или горчичный соус либо майонез с корнишонами.

РЫБА ВО ФРИТЮРЕ

Ингредиенты: 2 небольших карпа, 1яйцо для панировки, 1/6 стакана панировочных сухарей, 1 ст. ложка муки, 1 лимон, соль и перец по вкусу. Для масла метрдотель: 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, перец по вкусу.

Приготовление: рыбу почистить, выпотрошить, помыть и обсушить. Голову и хвост не отрезать. Посыпать изнутри солью, перцем, мукой. Обвалять в сухарях и яйце. Жарить во фритюрнице в течение 10 мин при температуре 180 ˚С. Дать жиру стечь, положить на блюдо брюшком вниз, а в разрез положить масло метрдотель и продольный кусочек лимона. К жареному карпу отдельно подать нарезанные лимоны.

Масло метрдотель: сливочное масло растереть, прибавляя лимонный сок из 1/2 лимона. В растертую массу всыпать зелень

петрушки и перец.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты: 250 г рыбы, 40 г масла, 25 г муки, 10 г сухих белых грибов, 2/3 стакана сливок, 2/3 стакана рыбного бульона, 1 яйцо, 2/3 стакана тертого черствого хлеба.

Приготовление: нарезать рыбу одинаковыми ломтиками, положить на глубокую сковороду в один ряд, подлить 1/4 стакана бульона, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и довести натуральные котлеты до готовности. Остудить. Густо смазать соусом и поставить в холодильник, чтобы соус хорошо застыл. Застывшие котлеты обвалять в тертом белом хлебе и быстро обжарить в кипящем фритюре.

Соус: грибы отварить в небольшом количестве воды до мягкости, мелко порубить и потушить в масле (1 чайная ложка). Растереть муку и масло, разбавить горячим рыбным бульоном, прибавить сливки и грибы. Варить, помешивая, до тех пор, пока соус по консистенции не станет похожим на картофельное пюре. Добавить по вкусу соль или лимонный сок.

КРОКЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты: 125 г картофеля, 2 яйца, 10 г маргарина, 10 г муки, 3 г соды.

Приготовление: отварить картофель и пропустить его через мясорубку, заправить яйцом, растопленным маргарином. Сформировать крокеты в виде шариков, запанировать их в муке, смочить в яйце и снова запанировать в муке. Обжарить во фритюре при температуре 180 ˚С в течение 10 мин.

ГРИБЫ В ЯИЧНОМ КЛЯРЕ

Ингредиенты: 200 г грибов (шампиньоны), 1 яйцо, 50 г муки, 75 мл молока, 1 ч. ложка растительного масла.

Приготовление: отделить шляпки грибов от ножек и промsnm в лимонной воде. Обсушить салфеткой. Покрыть шампиньоны яичным кляром. Жарить во фритюре 10 мин при температуре 170 ˚С. Вынутьи обсушить на кухонном полотенце.

Кляр: смешать муку, яичный желтока, щепотку соли, молоко, растительное масло. Влить отдельно взбитый яичный белок

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-ТАЙСКИ

Ингредиенты: 250 г рыбы, 2 ст. ложки рыбного соуса, 2 ст. ложки пасты карри, 1 листок лайма, 1 яйцо, сахар и соль по вкусу, кориандр, соус чили.

Приготовление: соединить рыбу, рыбный соус, пасту карри, листок лайма, кориандр, яйцо, сахар и соль в кухонном комбайне или руками. Разогреть фритюрницу. Разделить фарш на 8 маленьких шариков. Сформировать котлетки и обжарить их в масле 2 мин до золотистого цвета. Обсушить на бумажном полотенце. Подавать отдельно соус и котлеты.

Соус: соединить сахар, воду и уксус в кастрюле, медленно нагревать до растворения сахара. Довести до кипения и кипятить 2 мин. Снять с огня, перемешать с чили, добавить рыбный соус и оставить.

КАРТОФЕЛЬ «ФРИ»

Ингредиенты: 360 г картофеля

Приготовление: порезать картофель на брусочки толщиной 5 мм, а длиной 6 см. Промыть и обсушить его. Положить в корзину фритюрницы, готовить в горячем масле до мягкости, но не до коричневой корочки. Достать из масла, обсушить. Посыпать солью перед подачей на стол.

АНЕКДОТЫ

Официант – клиенту:

– Мсье, что будете кушать?

– Я бы хотел то, что ест вон тот мужчина у окна!

– Это невозможно, он не отдаст.

Плов

Плов – это блюдо, приготовленное особым способом из риса. Плов готовят из вареной и жареной говядины, баранины, домашней птицы, с яйцами, рыбой, вареными и сушеными фруктами, орехами и овощами. В мире тысячи рецептов приготовления плова. Как уверяют профессионалы, чтобы приготовить настоящий плов, надо взять большой казан, такой старый, чтобы жир от прежней пищи сочился снаружи и загорался от одних только сполохов огня. Положить в него мясо не старых, но и не молодых барашков, рис, разбухающий от гордости, что будет съеден воинами, морковку, покрасневшую от радости, и острый лук, жалящий подобно острому мечу эмира. Все держать на огне до тех пор, пока чудесный запах не достигнет Аллаха, а повар не свалится в изнеможении.

Однако вы можете попробовать приготовить это блюдо, тем более, что на Востоке его готовят исключительно мужчины.

Перед приготовлением большинства пловов рис замачивают и оставляют на 1 ч для набухания, после чего откидывают на дуршлаг для стекания воды и готовят по одному из ниже приведенных способов.

Первый способ. Закипятить воду и подсолить ее. Промытый рис засыпать в кипящую воду. Варить, пока крупинки не станут прозрачными: снаружи они будут мягкими, а внутри еще сохраняют некоторую твердость. Откинуть рис на сито или дуршлаг и для быстрейшего его охлаждения полить холодной водой. В глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отварной рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40–45 мин.

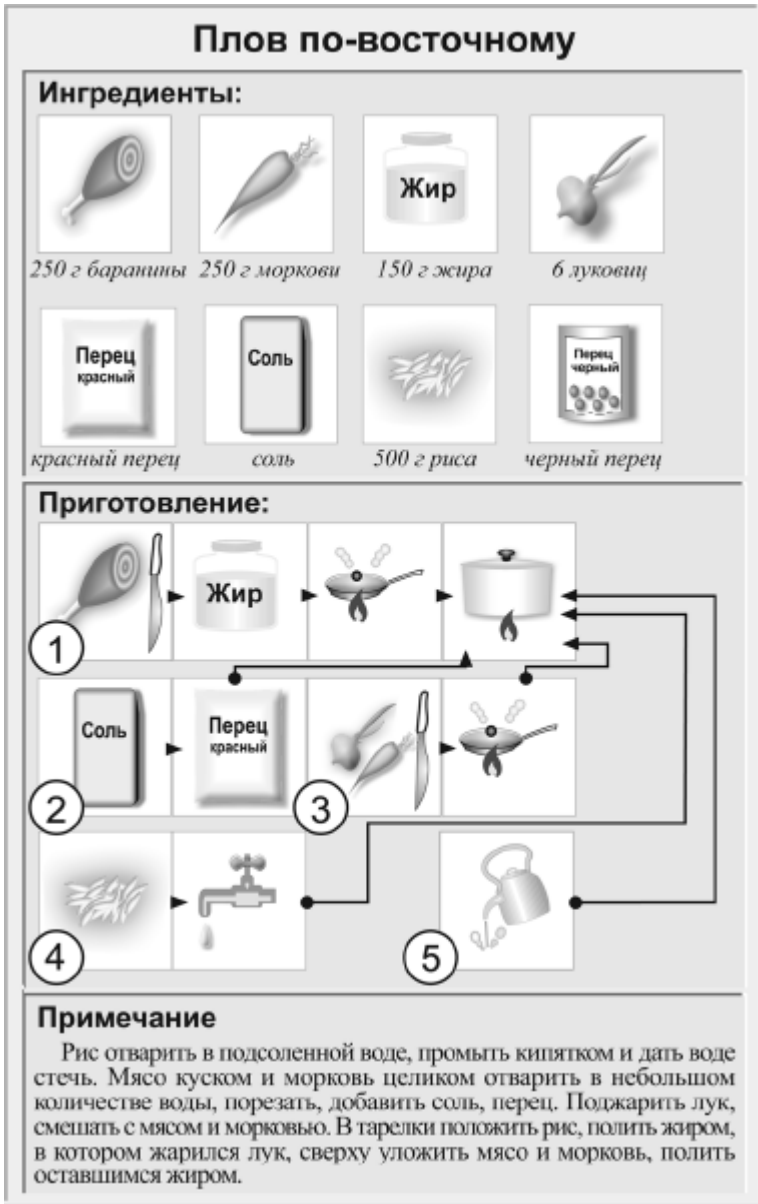
Чтобы рис не пристал ко дну кастрюли, на дно предварительно надо положить пресную тонкую лепешку, приготовленную из теста для лапши. Подавать лепешку вместе с пловом.

Второй способ. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить на медленном огне не помешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его остальным жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30–40 мин.

ПЛОВ ПО-ВОСТОЧНОМУ

Ингредиенты: 500 г риса, 250 г баранины, 250 г моркови, 150 г жира, 6 луковиц, 1 ч. ложка черного и красного перца, соль.

Приготовление: рис промыть и отварить в подсоленной воде (воду и рис берут в равных количествах, т. е. 1 л воды, 1 ч. ложка соли на 1 кг риса). Готовый рис промыть кипятком, дать воде стечь. Мясо куском и морковь целиком отварить в небольшом количестве воды. Вареное мясо нарезать ломтиками, морковь – соломкой, все перемешать, добавить соль, молотый перец. В сильно разогретом жире поджарить лук, смешать с мясом и морковью. В пиалы (кассы) или глубокие тарелки положить сначала рис, полить его сильно разогретым жиром, в котором жарился лук, сверху уложить мясо и морковь, полить оставшимся жиром.



ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

Ингредиенты: 1,5 стакана риса, 500 г баранины, 2 луковицы, 2 граната средней величины, 1/2 стакана растопленного масла, соль, перец.

Приготовление: баранину разрубить на небольшие кусочки, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Когда лук или баранина поджарятся,

залить их водой так, чтобы она только покрыла баранину, прибавить зерна граната. Кастрюлю закрыть и тушить мясо до мягкости. Перед подачей на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим пловом, сваренным по первому способу.

Плов с бараниной
Ингредиенты:
Рис
500 г баранины
1,5 стакана риса
2 луковицы
1/2 стакана растопленного масла
2 граната
Соль
Черный перец
соль
перец
Приготовление:
Соль
Черный перец
Рис
1
2
3
Примечание
Баранину разрубить на небольшие кусочки, посолить, посыпать молотым перцем и поджарить на масле с мелко нарезанным луком. Когда лук и баранина поджарятся, залить их водой так, чтобы она только покрыла баранину, прибавить зерна граната. Кастрюлю закрыть и тушить мясо до мягкости. Перед подачей на стол положить на тарелки или блюдо куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим пловом, сваренным первым способом.

НАСТОЯЩИЙ УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ

Ингредиенты: 400 г жирной баранины, 2–3 стакана риса, 200–300 г моркови, 150–200 г лука, 200 г бараньего (или говяжьего)

сала либо 200 мл растительного масла.

Приготовление: баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в котелке (лучше в чугунном) в сильно разогретом жире, после этого добавить лук, нарезанный соломкой, а потом – морковь, также нарезанную соломкой, и обжарить вместе с бараниной, затем баранину залить 4 стаканами воды, добавить соль, перец и довести до кипения. Рис тщательно промыть, сливая воду 3–4 раза, положить в котелок с мясом и разровнять. Когда вода в котелке выкипит, на поверхности риса сделать несколько углублений (до дна котелка) при помощи веселки или чистой деревянной палочки. Чтобы плов не пригорел влить в эти углубления по 1–2 столовой ложки воды, после чего котелок плотно закрыть крышкой и оставить на 25–30 мин на очень слабом огне. Перед подачей плов уложить на блюдо в виде горки, сверху поместить куски баранины и посыпать тертым сыром, луком, нарезанным соломкой.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ

Ингредиенты: 2 стакана риса, 100 г изюма, 1/2 стакана топленого масла, 2 ст. ложки сливочного масла.

Приготовление: рис перебрать, промыть, залить на 10–15 мин кипятком. Затем рис откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. Готовый рис откинуть на дуршлаг. В отдельной кастрюле растопить масло. Положить в нее отваренный рис, сверху залить его растопленным маслом и, плотно закрыв крышкой, поставить кастрюлю на очень слабый огонь на 25–30 мин. Отдельно на слабом огне поджарить на масле перебранный, промытый, набухший в воде изюм. При подаче на каждую тарелку с пловом положить по кусочку сливочного масла, закрыть его сверху рисом, а поверх риса положить поджаренный изюм.

ПЛОВ ПО-АРМЯНСКИ

Ингредиенты: 625 г риса, 400 г сливочного масла, сухофрукты (курага, изюм, чернослив – по 125 г), 60 г очищенных орехов, 125 г меда, 6,5 стакана воды.

Приготовление: тщательно промыть рис. Налить в кастрюлю 6,5 стакана воды, положить в нее топленое масло, соль по вкусу и поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать рис и убавить огонь. Пока рис варится, поджарить в маленькой кастрюльке на

сливочном масле курагу, изюм, чернослив и орехи. Когда фрукты станут мягкими, добавить в них мед и кипяток так, чтобы он залил фрукты на 2–3 см, кипятить 10 мин. Готовый рис выложить горкой на блюдо и залить горячим соусом с фруктами.

ПЛОВ ПО-АРАБСКИ

Ингредиенты: 1,25 кг курицы, 100 г моркови, 750 мл бульона, 100 г репчатого лука, 500 г риса, 125 г сливочного масла, 100 г изюма, 125 г очищенных орехов, перец, соль.

Приготовление: отварить курицу в подсоленной воде с кореньями и луком до готовности. Промыть рис, высушить и поджарить в масле до прозрачности, залить бульоном. Сильно поперчить, посолить, добавить изюм и дать бурно покипеть 10 мин. Потом накрыть кастрюлю крышкой и поставить на водяную баню еще на 15 мин. Мясо курицы отделить от костей, нарезать брусочками и обжарить в масле, затем соединить с рисом, добавить обжаренные кусочки орехов (или миндаля) и маринованный стручковый перец, все перемешать. Подавать в горячем виде.

АНЕКДОТЫ

В ресторане.

– Официант, в меню значится икра туристическая. Что это такое?

– Это пригоревший рис с рыбным привкусом.

В ресторане.

– Официант! Этот бифштекс, наверно, из конины? Он такой жесткий, что его невозможно разрезать.

– Вы ошибаетесь, сеньор, коня уже съели. Этот бивфштекс из телеги.

Совет:

если вы боитесь поправиться, выпейте перед едой 50 граммов коньяка. Коньяк притупляет чувство страха.

Выходят двое русских из японского ресторана:

– Ну что, теперь пошли поедим?

Изделия из фарша

Чтобы приготовить хороший фарш, мясо нужно очистить от костей, кожи и пленок, и дважды пропустить через мясорубку. Фарш может быть как из одного мяса, так и с добавлением сала. Лучший фарш – это смесь разных сортов мяса.

Наиболее универсальный фарш состоит из четырех частей говядины, по одной части баранины и свинины и двух-трех частей свиного сала.

Чем лучше фарш перемешан, тем вкуснее изделия из него. Опытные повара даже рекомендуют не только перемешивать, но и «отбивать» фарш, т. е. периодически во время смешивания бросать комки фарша в посуду для того, чтобы масса была насыщена кислородом. Тогда котлеты, биточки или колбаски будут пышнее.

Фарш используют в как натуральном виде, так и в виде котлетной массы. В котлетную массу добавляют панировочные сухари, размоченный белый хлеб, манную крупу или сырой либо отварной картофель, размятый или натертый на терке.

Для того чтобы изделия имели хорошую форму, в котлеты добавляют яйца, а сформованную котлету панируют в сухарях, муке или манной крупе.

Обжаривают котлеты в хорошо разогретом жире.

ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты: 500 г мякоти телятины или мяса домашней птицы, 1/5 белого батона (если котлеты куриные – 120 г белого хлеба), 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки белых панировочных сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, рубленая зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление: для приготовления пожарских котлет нужно помыть мякоть задней ноги, очистить ее от пленок и сухожилий (мякоть птицы отделить от костей и кожи), нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Добавить мягкое сливочное масло, яйцо, сливки, соль, перец, хорошо взбить. Полученную массу разделать на небольшие шарики весом по 40 г, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон в разогретом жире. Затем сковороду с котлетами поместить на 3 мин в горячую духовку или, накрыв крышкой, подержать столько же времени на слабом огне. При подаче полить сливочным маслом. Подавать котлеты с картофельным пюре, рисовой или гречневой кашей,

тушеными овощами или зеленым горошком.

КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ

Ингредиенты: 350 г говядины, 250 г свинины, 2 луковицы, 3 ломтика батона, 1 яйцо, черный молотый перец, 3 ст. ложки жира, соль.

Приготовление: говядину, свинину, размоченный в молоке батон, репчатый лук дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить яйцо, хорошо вымешать и сформировать котлеты. Обжарить их на разогретой сковороде до образования румяной корочки. Затем котлеты сложить в неглубокую кастрюлю или глубокую сковородку, плотно закрыть крышкой и на 10 мин поставить в разогретую духовку.

Котлеты домашние
Ингредиенты:
350 г говядины
250 г свинины
2 луковицы
3 ломтика батона
черный молотый перец
Черный перец
Соль
соль
Жир свиной
3 ст. ложки жира
1 яйцо
Приготовление:
1
пропустить дважды
Соль
Черный перец
сформовать котлеты
2
Примечание
Говядину, свинину, размоченный в молоке батон, репчатый лук дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить яйцо, хорошо вымешать и сформовать котлеты. Обжарить их на разогретой с жиром сковороде до образования румяной корочки. Затем котлеты сложить в неглубокую кастрюлю или глубокую сковороду, плотно закрыть крышкой и на 10 мин поставить в разогретую духовку.

ФАРШИРОВАННЫЙ РУЛЕТ

Ингредиенты: 330 г говяжьего фарша, 1,25 кг телячьей грудинки, 60 мл сливок, 3–4 ст. ложки портвейна, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 250 г лука-порея, 2 моркови, 250 г грибов, 2 ст. ложки крахмала.

Приготовление: нагреть духовку до 180 °С. Фарш перемешать со сливками, солью, молотым перцем и 1–2 столовыми ложками портвейна. Нарезанный кубиками хлеб и

мелко нарубленный лук обжарить в сливочном масле. Добавить в начинку вместе с петрушкой. Телячью грудинку посолить и поперчить. Выложить в нее начинку. Свернуть рулетом и обвязать. Обжарить в растительном масле, затем запекать в духовке 60 мин. Лук-порей нашинковать кружочками, а морковь – кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой и нарезать ломтиками. Разложить овощи и грибы вокруг мяса и жарить еще 30 мин, подлив 300 мл воды. Время от времени поливать рулет соком от жаренья. Жаркое вынуть. Сок процедить через сито, овощи разложить вокруг мяса. Блюдо поставить в теплое место. Сок от жаркого довести до кипения, можно загустить его разведенным в воде крахмалом. Посолить, поперчить, приправить оставшимся вином и подавать отдельно в соуснике. Украсить блюдо веточками петрушки.

КОЛБАСКИ

Ингредиенты: 1 кг свинины, 2 луковицы, чеснок, соль, немного бульона, кишки, 1 стакан тминного соуса.

Приготовление: свинину пропустить через мясорубку, добавить пряности, измельченный чеснок, нарезанный лук, соль и немного бульона или воды (если масса густая). Все хорошо перемешать и приготовленной массой не туго наполнить кишки. Колбаски закрутить порциями, отварить в подсоленной воде, затем поджарить. Гарнировать картофельным пюре и тминным соусом. Отдельно подать тушеную капусту.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты: 500 г говядины (лопатка, покромка, шея или пашина), 60 г говяжьего сала или свиного шпика, 2 ломтика батона, 1/3 стакана молока, 1 ст. ложка белых сухарей или муки, 1 яйцо, 2 небольшие луковицы, 2/3 стакана бульона, черный молотый перец, соль. Для жаренья: 1 ст. ложка топленого масла.

Приготовление: мясо обмыть и удалить пленки, затем нарезать кусками и пропустить через мясорубку. Добавить замоченные в молоке или воде ломтики батона, поджаренный в жире лук, говяжье сало, еще раз пропустить через мясорубку, влить немного бульона, добавить яйцо, молотый перец, соль. Хорошенько перемешать, чтобы масса стала мягкой, вязкой и пышной. Если нет говяжьего сала, к концу размешивания положить нарезанный мелкими кусочками шпик. Яйцо в мясную

массу можно не класть, так как хотя масса с ним будет более вязкой, но от яичного белка котлеты становятся тверже. Из приготовленной массы сформировать круглые котлеты толщиной 1,5–2 см, весом 60-120 г. Один из концов котлеты должен быть более острым. Котлеты обвалять в муке или сухарях и поджарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире.

КОТЛЕТЫ ПО-ПОЛТАВСКИ

Ингредиенты: 500 г говядины, 45 г шпика, 5 долек чеснока, 5 г черного молотого перца, 3 ст. ложки воды, 40 г, панировочных сухарей, масло сливочное, 500 г гарнира. Для гарнира: 1,7 кг картофеля, 120 г жира.

Приготовление: говядину дважды пропустить через мясорубку, добавить в мясо воду, измельченное сало, шпик, чеснок, соль, черный молотый перец, хорошо перемешать. Из фарша сделать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить. Подавать с жареным (из вареного) картофелем, полив котлеты растопленным сливочным маслом.

ГОЛУБЦЫ

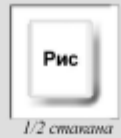
Приготовление: мясо пропустить через мясорубку. Крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный лук, а также соль и перец. Одновременно целые листья капусты проварить в кипящей воде 5–7 мин. Вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа. На листья капусты положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть их в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат-пюре, 1 стакан воды, добавить 1 столовую ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы и поставить тушить на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30–40 мин. Подать на стол в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа. Голубцы можно приготовить без сметаны, в этом случае берут несколько больше томата-пюре.

Голубцы

Ингредиенты:

625 г мяса

1,6 кг капусты



1/2 стакана риса

4 ст. ложки томата-пюре

1 стакан воды

1 луковица

4 ст. ложки растительного масла

петрушка или укроп

соль

Приготовление:

1 разобрать на листья

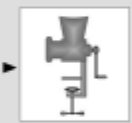
срезать ножом толстые стебли

7

2

варить 5–7 мин

3


мясо пропустить через мясорубку

4

обжарить

6

5

Голубцы (окончание)
Соль
Черный перец
6
снять с огня
фарш
7
свернуть голубцы
8
тушить на слабом огне 1 ч
Примечание
Мясо пропустить через мясорубку. Крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный лук, а также соль и перец. Целые листья капусты проварить в кипящей воде 5–7 мин. Вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа. На листья капусты положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть их в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. Влить на сковороду сметану, томат-пюре, 1 стакан воды, добавить 1 столовую ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы и поставить тушить на слабом огне на 30–40 мин. Подать на стол в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа.

КОТЛЕТЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В ДУХОВОМ ШКАФУ

Ингредиенты: 500 г фарша, 1 ломтик белого хлеба, 3–4 дольки чеснока, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, светлое пиво, немного молока, черный молотый перец, соль.

Приготовление: в 500 г фарша положить один ломтик (только мякиш) белого хлеба, предварительно замоченного в воде или молоке и отжатого, 3–4 дольки мелко нарезанного чеснока, 1 яйцо, соль и черный молотый перец. Смесь тщательно вымешать и разделать из нее котлеты величиной с яйцо. Подготовленные

котлеты уложить на смазанный маслом противень и запечь в течение 15 мин в духовом шкафу. После этого залить 500 мл светлого пива и снова запечь в течение 15 мин. Готовые котлеты вынуть, а в образовавшийся на противне соус добавить 2 столовые ложки масла, 1 столовую ложку муки и немного пива. Поставить соус на огонь и варить до тех пор, пока он не загустеет. Этим соусом залить котлеты и подать к столу.

ТОСТЫ

– Давайте выпьем за самых милых, самых прекрасных, самых добрых, самых ласковых, самых-самых. В общем за нас, мужиков!

– О, если бы это было так, – задумчиво сказала женщина, – я бы напилась за вас в стельку!

Выпьем за тех мужчин, которые могут постоять за себя и полежать за других!

АНЕКДОТЫ

– А давайте все друг с другом поделимся! Васька колбасой, Иван пол-литрой, Петька огурцами!

– А ты чем поделишься?

– А я поделился идеей!

Совет:

если Золотую Рыбку положить на сковороду, количество желаний увеличится до пятидесяти.

Пельмени, манты, вареники

Как известно, все эти изделия, а также заграничные равиоли и родные чебуреки – это полуфабрикат из фарша в тесте. Фарши для этих изделий, а также форма самих изделий определяют название блюда. К тому же одни из них отваривают в воде или бульоне – это пельмени, равиоли, вареники и галушки. Манты варят на пару. Чебуреки и самсу жарят.

Начинка же может быть любой: и мясной, и рыбной, и грибной, и сладкой.

Вы сами можете изобретать рецепты фарша, но ЗАПОМНИТЕ: в фарш для таких изделий добавляют лук и не добавляют яйца. Яйца делают менее сочным мясо в пельменях. Зато специй сколько угодно. Относительно теста для пельменей мнения кулинаров расходятся. Одни считают, что лучшее тесто получается только из муки и воды. Другие уверены, что без яйца тесто не будет таким эластичным, вкусным само по себе. Остановимся на рекомендациях из старинных кулинарных пособий, которые проверены поколениями.

Тесто для пельменей: одно яйцо или 2 желтка растереть добела со стаканом муки до консистенции крутого теста, постепенно подливая холодную воду. Кладем 1/2 чайной ложки соли, хорошо вымешиваем, раскатываем в очень тонкий пласт, вырезаем рюмкой кружки, края их смазываем взбитым белком или холодной водой, чтобы склеивались прочнее.

Вырезанные кружочки теста следует начинить, защипать и варить в кипящей соленой воде (на 3 стакана воды надо 1–1,5 чайной ложки соли). Когда пельмени всплывут, вынуть их шумовкой на глубокое блюдо, полить растопленным маслом. Отдельно подать сметану, рубленую зелень.

Фарш: классический фарш – мясной или грибной. Для первого обжарить в масле мелко порубленную луковицу, затем добавить мелко порезанное мясо (говядину или свинину, еще лучше – то и другое поровну), посолить, поперчить. Если фарш получился слишком крутой, развести бульоном. Можно в последнюю очередь добавить в фарш измельченное крутое яйцо.

Для грибной начинки отварить сухие грибы, измельчить, обжарить с луком, посолить. Возможны также начинки из ливера, капусты, картофеля с луком.

Похожие мучные изделия есть в меню многих европейских стран: простота исполнения, полезность, вкус, многофункциональность блюд из теста с начинкой (или без нее) привлекают внимание кулинаров. Всем известны итальянские

равиоли.

Равиоли следует делать из пельменного теста, начинка – рубленое отварное мясо, соль, перец, зелень петрушки. Варить 10 мин в подсоленной воде, подавать, полив растопленным маслом и посыпав тертым сыром, или в горячем бульоне.

Французы, как всегда, оригинальны и изысканны. Их вариант галушек – гноши.

Гноши надо готовить без начинки. Тесто делать, как для равиолей, дать 2 ч постоять, затем сформировать шарики размером с грецкий орех и варить их 15 мин в кипящей воде. Вынуть шумовкой в глубокое огнеупорное блюдо, полить соусом бешамель (по 50 г сливочного масла и муки, 1/2 стакана молока), сверху положить масло, порезанное мелкими кусочками, и запекать в горячей духовке в течение 10 мин. Можно посыпать тертым сыром, рубленым укропом, отдельно подать соус из майонеза пополам со сметаной или – для любителей острого – томатный.

Китайские яичные пельмени оригинальны. Для них нужно взбить 6 яичных белков, посолить, добавить измельченные луковицу и головку чеснока, 1 столовую ложку соевого соуса, щепотку соли, 2 столовые ложки растительного масла. Брать чайной ложечкой небольшие порции яичного теста и обжаривать в масле до полуготовности. Затем каждую сложить пополам, как пельмень, защипать края, снова обжарить в масле с обеих сторон. Сложить в миску, залить соусом: растительное масло, толченый имбирь, десертное вино типа мадеры, хорошего портвейна, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки кипятка. Соус вскипятить, опустить в него пельмени, дать настояться. Если вместо вина в соус всыпать 2 столовые ложки сахара, вкус получится кисло-сладкий.

В странах Азии любят пельмени пожирнее и с острым фаршем. Подавать с уксусом, чесноком, перцем.

НАСТОЯЩИЕ СИБИРСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

Ингредиенты: 1 крупная луковица, по 250 г филе любой дичины и сырой свинины, 100 г почечного жира, соль, перец, 2 ст. ложки льда.

Приготовление: 1 крупную луковицу натереть на мелкой терке, сырую свинину порезать тонкими ломтиками, добавить почечный жир. Все вместе не перемалывать, а мелко-мелко порубить, посыпать солью, перцем, толченой гвоздикой и всыпать 1–2 столовые ложки истолченного в крошку льда. Хорошо

перемешать, начинить пельмени, варить в бульоне, как обычно. Ставить на стол в глубоком блюде, полив соусом из сливочного масла, лимонного сока и томатной пасты (ее можно заменить крепким мясным бульоном).

УКРАИНСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ

Ингредиенты: 3 стакана свежих или размороженных ягод без косточек (черника, вишня, крыжовник, брусника), 1/2 стакана сахара.

Приготовление: необычная начинка, непривычный вкус! Блюдо вполне подходит для новогоднего стола. Тесто готовить как обычно, но не на пшеничной, а на гречневой муке (пополам с пшеничной). Ягоды без косточек (черника, вишня, крыжовник, брусника) засыпать сахаром (1/2 стакана). Очень осторожно, чтобы не подавить ягоды, начинку перемешать, начинить пельмени, варить в кипятке, пока не всплывут. Подавать холодными, полив сметаной, смешанной с сахаром и молотой корицей.

ПЕЛЬМЕНИ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ

Ингредиенты: 1 кг говядины, 700 г муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1 ч. ложка соли, 1 луковица, черный молотый перец.

Приготовление: говядину и луковицу дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить по вкусу, добавить немного мускатного ореха. Из теста и фарша сделать маленькие пельмени в виде полумесяца с соединенными концами. Готовые пельмени уложить на фанерку и вынести на мороз, чтобы они застыли. Отваривать их нужно в подсоленном говяжьем бульоне и подавать в мисках вместе с бульоном.

Тесто: яйцо смешать с подсоленной водой и, постепенно подсыпая муку, выместить тесто средней густоты. Выдержать тесто на разделочной доске 10–15 мин, прикрыв его большой опрокинутой миской.

Пельмени с говяжьим фаршем
Ингредиенты:
Мука
Соль
1 кг говядины
700 г муки
1 яйцо
1 стакан воды
1 ч. ложка соль
Черный перец
1 луковица
перец
Приготовление:
Соль
Мука
1
2
3
Примечание
Говядину и луковицу дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить по вкусу, добавить немного мускатного ореха. Из теста и фарша сделать маленькие пельмени в виде полумесяца с соединенными концами. Готовые пельмени положить в морозильник, чтобы они застыли. Отваривать их нужно в подсоленном говяжьем бульоне и подавать в мисках вместе с бульоном.
Тесто: яйцо смешать с подсоленной водой и, постепенно подсыпая муку, вымесить тесто средней густоты. Выдержать его на разделочной доске 10–15 мин, прикрыв большой опрокинутой миской.

МАНТЫ

Еще один вид пельменей, но гораздо крупнее по размерам и квадратной формы. Но это – только внешнее различие, гораздо существеннее различие в способе варки: манты следует варить на пару, и вкус получается совсем другой, да и форма лучше сохраняется. Тесто примерно то же, что и для пельменей, а вот фарш более жирный, сочный и острый: в перемолотое мясо (преимущественно баранину) добавить мелко порезанный лук, несколько чайных ложек соленой воды и обязательно курдючное

или нутряное сало, нарезанное кусочками величиной с крупную фасолину. Оно в основном и придает мантам особую сочность, мягкость.

УШКИ

Ингредиенты: 2 яйца, 1,5 стакана муки, 1/2 ч. ложки соли, 2,5 ст. ложки воды.

Приготовление: они отличаются от пельменей в основном формой. Тесто покруче: растереть желтки, муку, соль и 2,5 столовой ложки воды. Раскатать тесто тонко, как для пельменей, нарезать квадратиками, смазать края белком, начинить, сложить пополам и хорошо защипать – получаются треугольнички. Но их надо не варить, а обжаривать в сливочном масле с двух сторон. Чугунные сковородки не годятся – масло потемнеет! Брать только антипригарные или керамические сковороды. Выложить готовые ушки на бумажное полотенце, чтобы ушел излишек жира. Подать с маслом и сметаной, а если ушки использовать как принадлежность к соусу – положить в бульон перед самой подачей на стол, чтобы не расплылись. Мясной фарш для ушек готовить из вареной говядины, телятины, а грибной – так же, как и для пельменей.

ГАЛУШКИ

Принципиальное отличие от вареников и пельменей: тесто не начиняют, а просто отваривают, нарезав пласт на «ремешки» или скрутив их жгутиками. В зависимости от муки, из которой делают галушки, их варят в соленой воде, молоке или бульоне. Подают горячими, полив маслом, сметаной, медом или растопленным салом со шкварками.

Галушки готовят из муки, манной крупы, творога, картофеля и в широком ассортименте. Готовые галушки можно использовать как полуфабрикат для супов и бульонов. Для галушек тесто раскатывают толщиной 1,5 см и нарезают в форме квадратов. Нарезанные галушки бросают в подсоленную кипящую воду и варят до готовности, т. е. пока они не всплывут. После отцеживания их заправляют растопленным сливочным маслом, поджаренным салом, поджаренным на подсолнечном масле луком и т. д.

Пшеничные галушки. Замесить тесто из 3 стаканов муки, 2 яиц, 2 столовых ложек сливочного масла, 1/3 стакана воды и 1

чайной ложки соли. Вымесить, раскатать, дать постоять, сформировать кружочки или жгутики, отварить в кипятке, подать с салом со шкварками, кубиками ветчины.

Картофельные галушки. Взять 5 вареных картофелин и 2 столовые ложки сырого картофеля, натертого на мелкой терке. Добавить 1,5 столовые ложки муки, 1 столовую ложку подсолнечного масла, 1 измельченную луковицу, 2 яйца, красный молотый перец, все хорошо перемешать в пюре. Чайной ложечкой отделять небольшие порции и опускать в соленую кипящую воду или бульон. Варить 7-10 мин.

Творожные галушки. Взять 600 г творога, 1/2 стакана муки, 4 яичных белка, сливочное масло и сахарный песок (по 1,5 столовой ложки). Все ингредиенты растереть, перемешать, скатать тесто в жгут и нарезать кусками. Варить 15 мин в молоке, подать со сметаной.

Яблочные галушки. Требуется другое тесто: 10 яблок очистить, порезать тонкими дольками, добавить молоко (3/4 стакана), 4 яйца, растертых с 1 столовой ложкой сахара и солью (1/2 чайной ложки). Замесить, постепенно добавляя муку (3 стакана), тесто. Чайной ложечкой брать кусочки теста, захватывая яблочные дольки, и варить в кипящей подсоленной воде.

Украинские галушки. Взять 2,5 стакана пшеничной муки. Муку просеять, сделать в ней углубление в виде воронки, в которую влить 1/2 стакана воды, 2 столовые ложки растопленного масла и взбитые с неполной чайной ложкой соли 2 яйца. Все это смешать с мукой, а потом взбивать, пока не получится гладкое не очень крутое тесто. Готовое тесто раскатать ровным слоем толщиной 5 мм и разрезать на небольшие кусочки любой формы. Галушки опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении примерно 10 мин. Когда галушки всплывут, переложить их шумовкой в дуршлаг или на сито и дать стечь воде. В это время в кастрюле или на сковороде разогреть сливочное или топленое масло, положить в него галушки и, встряхивая посуду, слегка поджарить. В заправленные маслом горячие галушки можно добавить сметану. Если масло заменить поджаренным свиным салом (шпиком), порезав его мелкими кубиками, то галушки следует заправить жиром вместе со шкварками.

ПАМПУШКИ

Пампушки – еще один «дальний родственник» пельменей и галушек. Для них тесто следует готовить на дрожжах.

Ингредиенты: 500 г муки, 30 г дрожжей, 3/4 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки подсолнечного масла.

Приготовление: смешать все ингредиенты, замесить тесто, дать ему 2 раза подойти. Сформовать пампушки величиной с грецкий орех. Выпекать в духовке на слабом огне. Пампушки надо подавать с подливкой из растертого с солью чеснока, кваса и подсолнечного масла.

ВАРЕНИКИ

Вареники – «родные братья» пельменей и ушек, но более капризны в приготовлении, поэтому технологию нужно соблюдать точно. Ингредиенты те же: мука, яйца, вода и соль. Но мука должна быть самого тонкого помола и не слишком сухая, чтобы вареники не разваливались. Воду надо брать самую холодную, ледяную (можно охладить ее в морозилке), тогда тесто не пересохнет, а края лучше склеятся.

На 3 стакана муки (пшеничной или пополам с гречневой) нужно взять 3/4 стакана воды и 1/2 чайной ложечки соли. Тесто должно быть средней густоты, чтобы удобнее было раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см. Пласт разрезать на квадраты (вареники получатся в форме ушек) или с помощью стакана – на кружки. Начинку следует класть точно в центр квадратика или кружка, причем не более 1 чайной ложечки, чтобы тесто не слишком растягивалось и не порвалось. Варить в большом количестве кипящей подсоленной воды (1 чайная ложка соли на 3 стакана воды). Когда вареники всплывут (через 8-10 мин), их надо вынуть шумовкой на блюдо и сразу обильно полить растопленным сливочным маслом, чтобы не слиплись. Сметану подать отдельно.

Начинять вареники надо чем-то сладким: вишнями, творогом, черносливом, яблоками и т. д. Технология приготовления вареников такая же, как и пельменей, с той лишь разницей, что варятся они меньше – 6–8 мин. Опущенные в кипящую воду вареники надо осторожно помешать деревянной лопаточкой или ложкой, чтобы они не пристали ко дну. Даже в большие кастрюли не следует бросать больше 10–12 вареников, чтобы они не склеились. Пельменей же можно бросать и 25–30 штук.

Готовые вареники следует осторожно вынимать шумовкой сначала в дуршлаг, а затем, дав воде стечь, выкладывать на чистую салфетку или просто на столешницу на несколько минут, чтобы обсохли.

Перед подачей на стол вареники надо сложить в глубокую, лучше керамическую, посуду, заправить растопленным

сливочным маслом или сметаной. К вареникам с ягодами можно приготовить сладкий сироп, использовав сок, стекающий с ягод. Его следует прокипятить, добавив немного сахара, 1 столовую ложку разбавленного в холодной воде крахмала и полстакана воды.

Чтобы в процессе варки края вареника не разошлись, можно, прежде чем класть начинку, насыпать на кружок теста чуть-чуть манной крупы. Она впитает лишнюю жидкость, вареники получатся крепкие, сочные, а вкус их ничуть не пострадает.

Заварное тесто для вареников. Чтобы приготовить заварное тесто для вареников, надо взять 2 стакана муки. В муке, просеянной над миской, сделать углубление, туда налить 1 столовую ложку подсолнечного масла и 1 стакан крутого кипятка, размешать деревянной лопаточкой или ложкой. Тесто месить до тех пор, пока оно не станет однородным и густым. После этого тесту надо дать отдохнуть 40 мин, затем раскатать его колбасками примерно в палец толщиной, нарезать небольшими кусочками и тонко раскатать. Тесто получается мягкое, нежное, а воду, в которой будут вариться вареники, следует подсолить покруче, если они с соленой начинкой, если же со сладкой начинкой, воду можно почти не подсаливать.

Вареники с мясом. Для приготовления вареников с мясом можно взять 700 г мяса или ливера (легкое, сердце) и отварить до мягкости в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, добавить поджаренные на любом жире 2 луковицы, поперчить, посолить (начинка должна быть достаточно острой) и начинить вареники.

Вареники с грибами. Начинка из картофеля с грибами: 5–6 сушеных грибов вымочить 1,5–2 ч в воде. Грибы поварить 40 мин, порезать соломкой, поджарить с луком на подсолнечном масле или на сале. Отварной картофель размять, смешать с грибами, посолить по вкусу. Если нет грибов, вареники можно начинить только картофелем, заправленным поджаренным луком с салом (со шкварками).

Вареники сладкие. Начинкой могут служить вишни, черешни, клубника, черника, свежие сливы или яблоки, ревень. Клубнику следует засыпать сахаром и поставить на 25–30 мин в холодное место, потом откинуть на сито или дуршлаг, чтобы стек сок. После этого можно начинять вареники. Из вишен, черешен, слив следует удалить косточки, предварительно помыв ягоды и очистив их от плодоножек. Сахар лучше класть понемногу на сочень, потом – ягоды. Это касается и черники.

Вареники с творожной начинкой. На порцию заварного теста надо взять400 г творога, 1 яйцо, 100 г сахара. Все тщательно

растереть в эмалированной посуде до однородной массы.

АНЕКДОТ

В ресторане.

– Официант, почему пельмени холодные?

– Так они ведь «Сибирские».

Блюда из рыбы

Рыбу можно варить, приспускать, тушить, жарить, запекать, что определяет огромное разнообразие рыбных блюд и широкое их использование. Продолжительность тепловой обработки рыбы небольшая и зависит от размера порционных кусков. Длительная тепловая обработка рыбы увеличивает потери ею пищевых веществ и ухудшает вкусовые качества готовых изделий. Поэтому необходимо следить за установленными сроками и режимом тепловой обработки рыбы. Покупать рыбу лучше в тот день, когда она была выловлена. До приготовления блюда ее нужно хранить в фарфоровой, глиняной или стеклянной посуде в холодном месте.

Во время приготовления блюд из рыбы необходимо учитывать особенности ее кулинарной обработки. Сначала ее очистить от чешуи **в направлении от хвоста к голове**. Если чешуя не отделяется, подержать рыбу в горячей воде. Затем ее нужно разрезать от головы до хвоста и удалить внутренности и черную пленку. Плавники нужно отрезать ножницами и тщательно промыть рыбу в холодной воде.

Солят рыбу непосредственно перед приготовлением, очень осторожно, чтобы избежать выделения сока из филе. Если надолго оставить подсоленную рыбу, ее мясо будет сухим. Мясо рыбы будет твердым и белым, если сбрызнуть рыбу уксусом или лимонным соком и хранить в закрытой посуде в холодном месте. Если готовят рыбу целиком, нужно сбрызнуть уксусом или лимонным соком и брюшную полость.

Варят рыбу в небольшом количестве воды: чем меньше воды, тем вкуснее рыба. Так лучше сохраняются содержащиеся в ней питательные вещества. Идеальный вариант – это когда тушка покрыта на 0,5 см водой. Рыба считается готовой, если остатки плавников легко удаляются. При варке мелкую рыбу закладывают в кипящую воду, а если варите рыбу весом полкилограмма и больше, кладите ее в холодную воду. Варить и приспускать рыбу следует в посуде, закрытой крышкой, на слабом огне, все времяподдерживать ровное кипение. Продолжительность варки зависит от размера рыбы: мелкая рыба варится 5-10 минут, средняя – 15–20 мин, крупная – 30–40 мин. Отварная рыба хорошо сочетается со следующими гарнирами: картофель отварной, картофельное пюре, овощное рагу, соленые или маринованные огурцы, а также капуста, огурцы свежие, спаржа, консервированный зеленый горошек. Лучшим способом обработки рыбы для диетического питания является припускание и производится оно в небольшом количестве воды или бульона с

добавлением ароматических овощей, белых свежих грибов, огуречного рассола и т. д. Припускать рыбу можно как целиком, так и порционными кусками. На порционные куски рыбу нарезают начиная с хвостовой части филе, при этом нож надо держать примерно под углом 30°. Куски следует нарезать вместе с кожей, чтобы при припускании они лучше сохраняли свою форму. Рекомендуется куски рыбы перед припусканием ошпарить горячей водой, чтобы уменьшить выделения белков.

Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд: наклонно один кусок на другой, если рыба целая, то спинкой вверх. Затем подливают бульон или воду (из расчета 300 мл на 1 кг рыбы), солят, добавляют черный перец (0,01 г на порцию), подготовленные коренья, лук и припускают на плите, закрыв посуду крышкой. Можно припускать в духовке, уложив порционные куски на противень или в горшочек.

Для улучшения вкусовых качеств и аромата припущенной рыбы в бульон добавляют сухое белое вино, особенно это касается осетровых рыб, а также отвар из белых свежих грибов или шампиньонов. Можно также использовать огуречный рассол. Хорошо сочетается припущенная рыба с такими соусами, как сметанный, томатный, рассол, белое вино. Из специй хорошо использовать лимон, белый перец, а из овощей – помидоры, лук, морковь.

Значительно реже готовят тушеную рыбу. Ткани рыбы очень мягкие, поэтому она не нуждается в такой обработке. Хорошо тушить соленую рыбу, предварительно вымоченную. Она в процессе тушения становится сочной. Очень приятный вкус приобретает рыба после тушения с добавлением моркови, репчатого лука, томата-пюре и растительного масла.

Однако при жаренье рыба сохраняет больше пищевых веществ, чем при варке. Кроме того, в поджаристой корочке образуются новые вкусовые и ароматические вещества.

Жареную рыбу обычно подают без соусов, используя вместо них кусочки сливочного масла, которые размещают поверх горячих кусков рыбы, выложенных на тарелку или блюдо. Украшают жареную рыбу кусочками лимона и зеленью петрушки.

Питательное и вкусное кушанье можно приготовить из пропущенной через мясорубку рыбной мякоти. Для этого лучше использовать достаточно мясистую рыбу.

Для смягчения специфического рыбного запаха при варке рыбы в воду можно добавлять огуречный процеженный рассол вместе с пряностями и кореньями из расчета на 1 л воды 400 мл рассола, 20 г моркови, 10 г петрушки, 10 г сельдерея, 20 г репчатого лука, лавровый лист, перец горошком и соль.

В качестве приправы к рыбе хорошо подойдут укроп, эстрагон, мята перечная, тимьян, сладкий стручковый перец, а также чеснок и кинза.

На жидкости, в которой варилась или тушилась рыба, можно приготовить суп или соус. Из рыбных отходов (кости, лоскутки кожи, тщательно очищенные рыбные головы), сваренных на слабом огне вместе с кореньями и пряностями, получится превосходный бульон. **Варить рыбу и рыбные бульоны при бурном кипении не допускается.** Специи при варке рыбы добавляют в следующих количествах (на одну порцию): соли – 3 г, перца горошком – 0,01 г, лаврового листа – 0,01 г.

Рыбу, приготовленную для жаренья, солят, как правило, непосредственно перед приготовлением. Но рыбу, имеющую рыхлую структуру ткани, например зубатку и др., для ее уплотнения солят за 30 мин до приготовления.

Рыбный фарш надо готовить непосредственно перед приготовлением блюда.

Замороженную рыбу нужно слегка посолить, а уже приготовленную – подкислить.

Чтобы фаршировать рыбу целой тушкой, необходимо правильно ее разделать. Для начала надо удалить спинной плавник, очистить рыбу от чешуи, удалить жабры. Затем рыбу положить на брюшко хвостовым плавником к себе, срезать мякоть с позвоночника и реберных костей сверху вниз, не прорезая брюшка и кожи. Потом переломить позвоночник у головы и хвостового плавника и через разрез в спине удалить его вместе с внутренностями. Удалить глаза, отрубить плавники. Хорошо промыть рыбу, срезать мякоть, отступив 0,5 см от кожи. Из мякоти приготовить фарш. Тушку заполнить фаршем.

Советы по приготовлению рыбы:

• к рыбе с темным мясом, приготовленной в отварном и припущенном виде, лучше подавать красные соусы – томатный, томатный с овощами и т. д.;

• к жирной рыбе целесообразно подавать острые соусы – соус-рассол, майонез с корнишонами, соус «Белое вино», соус-хрен и др.;

• рыбные блюда рекомендуется посыпать разнообразной измельченной зеленью;

• чтобы избавиться от неприятного запаха рыбы, надо положить ее на несколько часов в кастрюлю с уксусом и 2–3 лавровыми листьями или с нарезанным луком. Можно натереть рыбу лимоном;

• рыба будет вкуснее, если подержать ее 20–30 мин в молоке (или смазать сметаной), а потом обжарить в подсолнечном масле;

• морскую рыбу лучше варить. Разрежьте ее на куски толщиной 2–3 см, положите в эмалированную кастрюлю или чугунок с холодной водой (вода должна покрывать рыбу). Добавьте морковь, лук, корень петрушки, лавровый лист, перец горошком и варите 20–30 мин. На каждый литр воды взять по 1 чайной ложке соли. Если варить больше, то рыба становится невкусной;

• чтобы рыба во время жаренья не распадалась, посолите и посыпьте ее мукой и оставьте на 10–15 мин, после обжарьте в горячем масле;

• жарьте рыбу на растительном масле, в которое добавьте немного соли, тогда тушка не трилипнет к сковороде.

РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Ингредиенты: 1 кг рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 100 г майонеза, 1 яйцо, 2 картофелины, перец, лавровый лист, соль.

Приготовление: любую крупную подготовленную рыбу нарезать кусками. Залить холодной подсоленной водой, добавить морковь, корень петрушки, перец, лавровый лист. Варить 20 мин. Затем рыбу вынуть, охладить, удалить кости. Выложить рыбу на блюдо, полить майонезом, украсить мелко нарезанным яйцом и овощами, которые варились вместе с рыбой.

В оставшийся бульон положить несколько очищенных и нарезанных картофелин, немного крупы и сварить суп.

РЫБА ТУШЕНАЯ

Ингредиенты: 600 г карпа, 3 луковицы, 2 ст. ложки томата-пасты, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 лимона, перец, соль по вкусу.

Приготовление: очищенную рыбу промыть, нарезать кусками и положить в сотейник, добавить пассерованный репчатый лук, томат-пасту, лавровый лист, перец, соль, немного растительного масла, затем поместить рыбу в духовку и тушить 20–25 мин. Готовую рыбу положить по 2 куска в тарелку и залить

соусом, в котором она тушилась. Положить сверху кусочки лимона, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 750 г филе морского окуня, сок 1 лимона, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 2 помидора, 2 баклажана, 4 стручка сладкого перца, 3 цуккини, 10 ст. ложек оливкового масла, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, 300 мл белого вина, 1/2 пучка петрушки.

Приготовление: рыбу посолить, поперчить и полить лимонным соком. Лук и чеснок измельчить. С помидоров снять кожицу. Все овощи нарезать кубиками. Овощи по очереди обжарить, каждый раз добавляя в сковороду по 2 столовые ложки масла. В другой сковороде подрумянить в 2 столовых ложках масла лук и чеснок. Выложить остальные овощи, посыпать тимьяном, влить вино и тушить 5 мин. Посолить. Выложить на овощи рыбу, накрыть сковороду и тушить 30 мин. Петрушку порубить. Рыбу подавать, украсив зеленью.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

Ингредиенты: 800 г щуки, 100 г батона, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1–2 луковицы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, *1 ст. ложка муки, 1/2 ч. ложки молотого перца, 2 яйца, 1 ст. ложка зелени петрушки, соль.*

Приготовление: с очищенной от чешуи щуки снять кожу (отрезать голову и снять кожу, выворачивая ее как перчатку). Тушку освободить от внутренностей, промыть, удалить кости. Из филе приготовить фарш: пропустить мясо через мясорубку с размоченным в молоке и отжатым мякишем батона. К фаршу добавить растертые в растительном масле яйца, мелко нарубленную зелень петрушки, перец, соль. Щуку наполнить фаршем, зашить, добавить специи и приправы и тушить в духовке 25–30 мин. Подать с картофелем, полив процеженным отваром и посыпав зеленью.

ЩУКА ЖАРЕНАЯ

Ингредиенты: 250 г щуки, 1/2 яйца, 10 г панировочных сухарей, 15 г жира, соль, перец.

Приготовление: очищенную щуку порезать на кусочки, натереть солью, добавить немногомолотого черного перца, смочить яйцоми обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон на разогретом жире до образования румяной корочки. Уложить на блюдо и подать с жереным или отварным картофелем, рыбным соусом или отварными, припущенными, овощами (зеленым горошком, цветной капустой), салатом из свежих овощей.

Щука жареная
Ингредиенты:
Сухари панировочные
Жир
Соль
250 г щуки
1/2 яйца
10 г панировочных сухарей
15 г жира
соль
Черный перец
перец
Приготовление:
Соль
Черный перец
Сухари панировочные
Жир
1
2
Примечание
Очищенную щуку порезать на кусочки, натереть солью, добавить немного молотого черного или красного перца, смочить яйцом и обвалять в сухарях, обжарить с обеих сторон на разогретом жире до образования румяной корочки. Уложить на блюдо и подать с жареным или отварным картофелем, рыбным соусом или отварными, припущенными овощами (зеленым горошком, цветной капустой), салатом из свежих овощей.

РЫБА ТУШЕННАЯ В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты: 1 кг мороженой рыбы, 9 картофелин, 3 луковицы, 2 моркови, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка томат-пасты, 500 мл рыбного бульона или воды, перец, соль, зелень.

Приготовление: рыбу разделать на филе с кожей, нарезать на кусочки, положить в горшочек. Сверху уложить кубики очищенного картофеля, залить бульоном или водой и варить 7 мин. Затем добавить обжаренные морковь и репчатый лук, нарезанные кубиками, и сметану, смешанную с томатом-пастой. Горшочек закрыть крышкой и тушить в духовке до готовности. Подавая на стол, рыбу посыпать зеленью.

РЫБА ПАРОВАЯ

Ингредиенты: 800 г свежей рыбы, 3 ст. ложки топленого масла, 1 корень сельдерея, 6–8 картофелин, 1 небольшая морковь, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Приготовление: рыбу очистить, обмыть, разрезать на порционные куски, положить в кастрюлю в один ряд, налить воды, чтобы куски рыбы были погружены в нее не более чем на половину, посолить, плотно накрыть кастрюлю крышкой и варить при кипении в течение 15–20 мин. Рыба, сваренная на пару, вкуснее рыбы, сваренной на воде, и питательные вещества лучше сохраняются. Вкус рыбы можно значительно улучшить, добавив специи и пряности.

Когда рыба сварится, переложить ее на подогретое блюдо, а на бульоне, в котором варилась рыба, приготовить белый или томатный соус. Подавать рыбу с отварным картофелем.

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В КЛЯРЕ

Ингредиенты: 600 г рыбного филе, 1/2 стакана жира, 1/2 стакана маринада. Для теста: 200 г муки, 1 стакан воды или молока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 3–4 яйца, соль.

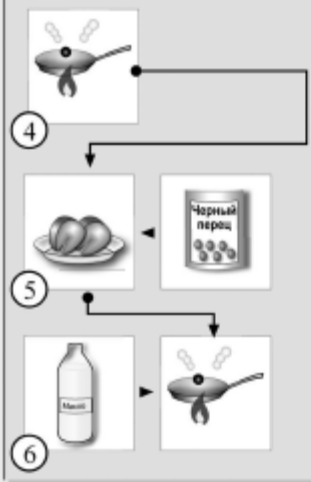
Приготовление: рыбное филе промыть, нарезать порционными кусками, а затем каждый кусок разрезать вдоль на 3–4 части и замариновать. В маринад положить соль, черный молотый перец, сок 1/2 лимона или лимонную кислоту, нарубленную зелень петрушки или мелко нарезанный лук, добавить масло. Все перемешать и держать в холодильнике 1–2 ч. За 30 мин до подачи на стол разогреть в кастрюле жир.

Маринованные куски рыбы брать по одному на вилку, обмакивать в тесте и опускать в жир. Жарить до образования румяной корочки с обеих сторон. Вынуть шумовкой и положить на дуршлаг, чтобы стек жир. Готовую рыбу подать, положив в виде клеточки на маленькую тарелочку. Гарнир – нарезанный лимон или маринованные огурчики. Соус подать отдельно в соуснице.

Кляр: желтки яиц, соль, сахар, масло смешать и развести водой, всыпать просеянную муку и размешать лопаточкой, пока не получится однородная масса без комков. Тесто должно быть как для оладий. Белки взбить в густую пену, смешать с тестом и перемешать снизу вверх. Держать в холодильнике.

Рыба, жаренная в кляре (окончание)

Приготовление:



Примечание

Рыбное филе промыть, нарезать порционными кусками, а затем каждый кусок разрезать вдоль на 3–4 части и замаринговать. В маринад положить соль, черный молотый перец, сок 1/2 лимона или лимонную кислоту, нарубленную зелень петрушки или мелко нарезанный лук, добавить масло. Все перемешать и держать в холодильнике 1–2 ч. За 30 мин до подачи на стол разогреть в кастрюле жир. Маринованные куски рыбы брать на вилку, обмакивать в тесте и жарить до образования румяной корочки с обеих сторон. Вынуть шумовкой и положить на дуршлаг, чтобы стек жир. Готовую рыбу подать, положив в виде клеточки на маленькую тарелочку.

Г а р н и р: нарезанный лимон или маринованные огурчики.

К л я р: желтки яиц, соль, сахар, масло смешать и развести водой, всыпать просеянную муку и размешать лопаточкой, пока не получится однородная масса. Тесто должно быть как для оладий. Белки взбить в густую пену, смешать с тестом и перемешать снизу вверх. Держать в холодильнике.

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ

Ингредиенты: 800 г рыбного филе, 100 г растительного масла, 2 ломтика сухой булки, 1/2 стакана молока для размачивания булки, 1 яйцо, 2 небольшие луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка муки, перец, соль по вкусу.

Приготовление: филе рыбы разрезать на небольшие кусочки и пропустить через мясорубку с булкой, размоченной в молоке, и луком, обжаренным на растительном масле. В фарш добавить

яйцо, соль, перец, перемешать и сформовать шарики величиной с каштан. Шарики обвалять в муке, обжарить в жире со всех сторон. Фрикадельки, помещенные в огнеупорную посуду, залить теплой водой, смешанной с томатным пюре, сметаной, солью, сахаром по вкусу, и тушить 15–20 мин. Остывшие фрикадельки выложить на блюдо горкой и залить соусом, в котором они тушились.

РЫБА ПО-МОНАСТЫРСКИ

Ингредиенты: 800 г филе рыбы, 2 луковицы, 750 г картофеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль, зелень.

Приготовление: рыбу выпотрошить, очистить, отделить филе от костей, обвалять в муке, смешать с солью, обжарить с обеих сторон. Лук нарезать кольцами и обвалять в муке, обжарить с обеих сторон. Картофель нарезать кружками, обжарить. Яйцо очистить, нарезать кружками. На противень или мелкую сковороду положить слой картофеля, на него – слой филе рыбы, на рыбу – в форме чешуи кружочки картофеля, лука, яйца, слегка посолить, поперчить, залить сметаной, запечь в духовке до образования золотистой румяной корочки. Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

РЫБНОЕ ФИЛЕ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 800 г рыбного филе, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 300 г грибов, 4 ст. ложки растительного или сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 луковица, лимонный сок, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Приготовление: очищенные овощи натереть на терке стружкой. Консервированные или слегка соленые грибы порубить. Все обжарить на жире, долить немного воды и тушить на слабом огне. Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, положить в форму, покрыть тушеными овощами и запечь в духовке. Незадолго до готовности влить в форму смесь томата-пюре и сметаны. Подавать в форме, посыпав зеленью.

АНТРЕКОТ ИЗ РЫБЫ-КАПИТАН

Ингредиенты: 1 кг рыбы, хрен, 1/2 стакана растительногомасла, 4 ст. ложки панировочных сухарей, черный

молотый перец, зелень петрушки и укропа, соль.

Приготовление: филе рыбы нарезать большими кусками, слегка отбить, посолить, поперчить, запанировать в сухарях и обжарить. Готовый антрекот посыпать натертым хреном, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Подавать на стол с жареным картофелем или картофельным пюре.

АНЕКДОТ

Рыболов покупает в магазине живого карпа.

– Извините, – говорит он продавцу, – не могли бы вы мне его бросить через прилавок?

– Зачем?

– Чтобы я мог со спокойной совестью сказать, что я его поймал.

Блюда из морепродуктов

На прилавках наших магазинов все чаще появляются различные *морепродукты*: лангусты, креветки, криль, мидии, устрицы, трепанги, кальмары, голотурии, морские гребешки, крабы, омары, каракатицы, морские ежи и др. Самое главное в использовании морепродуктов – их свежесть.

Своеобразный вкус морепродуктов позволяет использовать их в сочетании, где всех их должно быть понемногу, т. е. лучше всего в салатах. Классическим добалением к продуктам моря является картофельное пюре с помидорами или томатным соком.

Некоторые советы по приготовлению морепродуктов:

• мороженое филе кальмара оттаивают в слегка подсоленной холодной воде, ножом снимают верхний темный слой кожи, промывают и отбивают с обеих сторон, иначе мясо кальмара будет жестким;

• кальмаров варят или жарят 10–15 мин, при более длительной тепловой обработке они становятся жесткими;

• кальмаров варят целиком или большими кусками, опуская в кипящую воду с большим количеством укропа;

• сваренного кальмара нужно держать в бульоне до охлаждения, тогда он будет более сочным и мягким;

• нарезать кальмаров следует поперек волокон;

• крабов и креветок варят в подсоленной кипящей воде, добавив лавровый лист, перец горошком, укроп;

• сушеных трепангов промывают несколько раз в теплой воде, заливают холодной водой, доводят до кипения и оставляют в этой воде до следующего дня. Эту процедуру повторяют трижды. Потом трепангов промывают, заливают холодной водой и хранят в холодильнике;

сушеные мидии промывают несколько раз в теплой воде и варят на слабом огне до готовности, пока не станут мягкими, хранят в том же отваре, в котором они варились. Используют мидийдля приготовления разных холодных и горячих блюд, а также на гарнир к рыбным блюдам. При варке мидии увеличиваются в 2,5 раза.

УСТРИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОКОМ

Ингредиенты: 8 свежевскрытых устриц, 100 мл перцовой водки, 200 г томатного сока, 30 г лимонного сока, несколько капель уксуса и соуса «Табаско», немного молотого перца и соли,

хрен на кончике ножа.

Приготовление: выжать сок из 6 устриц, добавить водку, томатный и лимонный сок, уксус, соус «Табаско». Все ингредиенты перемешать, охладить с помощью льда, разлить по бокалам, добавить в каждый бокал по устрице.

КАЛЬМАРЫ С ТРЕСКОЙ

Ингредиенты: 100 г кальмаров, 100 г филе трески, 1 яйцо, 2 луковицы, сухари для панировки, 50 г белого хлеба.

Приготовление: кальмаров оттаять в холодной воде, почистить и промыть. Отварить в подсоленной воде со специями – душистым перцем, майораном, лавровым листом. Охладить в воде. Мясо кальмара пропустить через мясорубку вместе с кусочками сырого филе трески, луком, размоченным белым хлебом. Добавить яйцо, соль, перец. Тщательно перемешать фарш. Сделать котлеты, запанировать, обжарить на растительном масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАЛЬМАРА

Приготовление: кальмаров оттаять в холодной воде, почистить и промыть. Филе кальмара, лук пропустить через мясорубку, добавить яичный желток, размоченный белый хлеб, соль, перец и хорошо взбить фарш. Добавить взбитый белок. Сделать котлеты, обмакнуть их в сырое яйцо, запанировать и обжарить до золотистой корочки.

КАЛЬМАР В ТЕСТЕ

Ингредиенты: 800 г кальмара, 2 ст. ложки зелени петрушки, 1 стакан растительного масла, 1 яйцо, вода, 1 ч. ложка соли, 1 стакан муки.

Приготовление: вычищенные и вымытые кальмары нарезать ромбиками и сделать на них несколько надрезов, затем пересыпать мукой. Следить, чтобы на кальмарах не осталось

влаги, а то масло будет «стрелять». Поставить утятницу на сильный огонь, налить растительное масло с таким расчетом, чтобы ломтики кальмара свободно плавали в нем, не касаясь дна сковородки. Пока масло закипает, сделать тесто. Когда масло в утятнице закипит, положить в него кусочки кальмара, предварительно обмакнув в тесто. Когда кусочки кальмара слегка зарумянятся, вынуть и разложить на бумаге или дуршлаге, чтобы с них стекло лишнее масло. К столу подать, украсив зеленью, с острым соусом или соусом из сметаны и майонеза.

Тесто: разбить 1 яйцо и хорошенько размешать с 1/2 стакана воды и 1 чайной ложкой соли, всыпать 1 стакан муки и быстро размешать. Если в тесте останутся небольшие комочки, они не помешают. Важно, чтобы тесто получилось легким.

КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Ингредиенты: 500 г кальмара, 4 ст ложки масла, 250 г сметанного соуса, соль.

Приготовление: мясо кальмара подготовить, тщательно промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и обжарить в растительном или сливочном масле. Обжаренные кусочки кальмара выложить в мелкую кастрюлю с крышкой и залить сметанным соусом, тушить 8-10 мин. На гарнир подать вареный картофель, макароны.

ЖЮЛЬЕН ИЗ КРЕВЕТОК

Ингредиенты: 200 креветок, 1 луковица, 60 мл молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл сливок, 50 г сыра, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

Приготовление: креветки разморозить, лук нарезать кубиками и слегка обжарить. Лук и креветки добавить в белый соус, приправить перцем, мускатным орехом. Перемешать и разложить в маленькие формы для запекания, сверху положить натертый на крупной терке сыр и запекать в духовке до румяной корочки.

Белый соус: муку подсушить на сковороде до бежевого цвета, разбавить молоком, аккуратно влить сливки, не забывая при этом постоянно помешивать.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

Ингредиенты: 200 г очищенных креветок, 4 больших листа зеленого салата, 3 яйца, 50 г мягкого черного хлеба, майонез для заправки, хмели-сунели, перец, соль, 1 лавровый лист, сухой укроп.

Приготовление: в воду бросить пряности, соль, хмели-сунели, укроп. В закипевшую воду забросить креветки, как только они всплывут, варить 2 мин. Слить воду. Остудить, очистить креветки. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Нашинковать салат. Смешать яйца, креветки, салат, посолить, поперчить и заправить майонезом. Хлеб нарезать кубиками 1 см. На два больших листа салата насыпать кубики хлеба и сверху выложить креветки, заправленные майонезом.

КРЕВЕТКИ С ТЫКВОЙ

Ингредиенты: 200 г очищенных креветок, 3 стручка сладкого зеленого перца, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 1/2 ч. ложки куркумы, 200 г мякоти тыквы, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка семян тмина, 1 ст. ложка молока, соль, сахар по вкусу, зелень.

Приготовление: семена тмина и 1 лавровый лист обжарить в сотейнике до коричневого цвета, добавить тыкву, нарезанную кубиками, нарезанный тонкими полосочками перец, кориандр и куркуму, 1 столовуь ложку молока, соль и сахар по вкусу. Потушите под крышкой на медленном огне 5 мин. Добавить креветки и тушить до тех пор, пока тыква не станет мягкой (примерно 7 мин). Посыпать свежей зеленью

КРЕВЕТКИ С АНАНАСАМИ

Ингредиенты: 200 г очищенных креветок, 50 г ананаса, 50 г манго, 50 г апельсина или мандарина, 1 ст. ложка лимонного сока, цедра цитрусовых, 100 г масло растительного, 2 зубчика чеснока, перец, соль по вкусу.

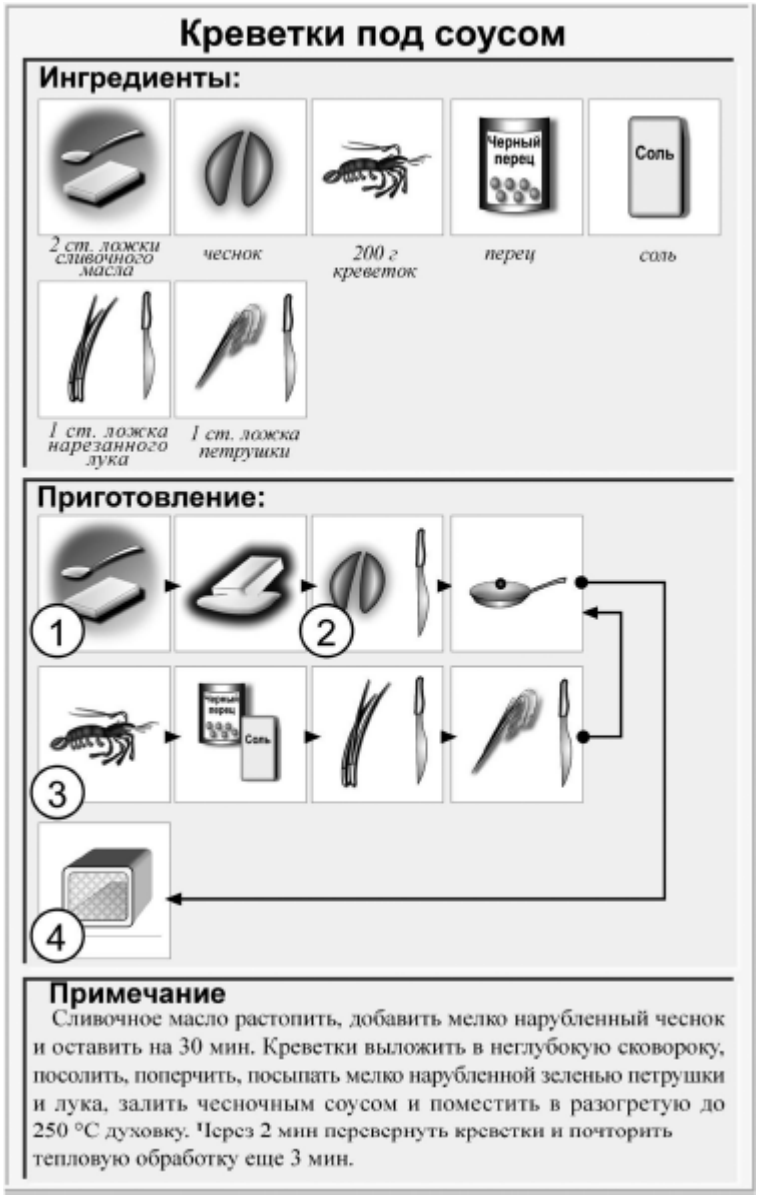
Приготовление: масло налейте в глубокую сковороду толщиной 1 см. тушите на среднем огне. Добавьте цедру цитрусовых, толченый чеснок, лимонный сок.

Сделайте огонь посильнее и добавьте креветки, тушите до тех пор пока они не станут бледно– розовыми (примерно 5 минут). Уменьшите огонь и добавьте нарезанные кубиками манго, ананасы, дольки апельсина. Накройте крышкой и тушите еще 5 минут. Можно добавить немного сока из фруктов.

КРЕВЕТКИ ПОД СОУСОМ

Ингредиенты: 2 ст. ложки сливочного масла, 2 дольки чеснока, 200 г крупных очищенных креветок, перец, соль по вкусу, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, 1 ст. ложка зеленого лука.

Приготовление: сливочное масло растопить, добавить мелко нарубленный чеснок и оставить на 30 мин. Креветки выложить в неглубокую сковороду, посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и лука, залить чесночным соусом и поместить в разогретую до 250 °С духовку. Через 2 мин перевернуть креветки и повторить тепловую обработку еще 3 мин. Креветки можно потушить на слабом огне под крышкой, добавив в соус немного белого вина.

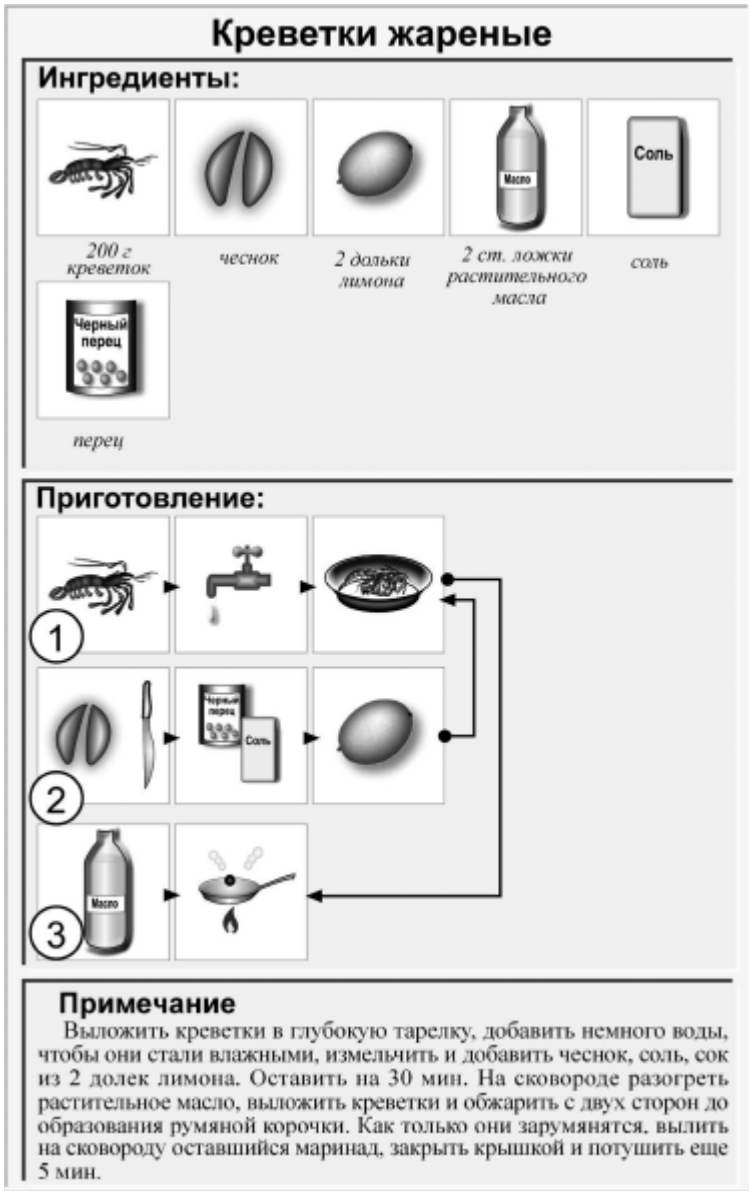

Креветки под соусом
Ингредиенты:
2 ст. ложки сливочного масла
чеснок
200 г креветок
перец
Черный перец
соль
Соль
1 ст. ложка нарезанного лука
1 ст. ложка петрушки
Приготовление:
1
2
3
4
Примечание
Сливочное масло растопить, добавить мелко нарубленный чеснок и оставить на 30 мин. Креветки выложить в неглубокую сковороку, посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и лука, залить чесночным соусом и поместить в разогретую до 250 °С духовку. Через 2 мин перевернуть креветки и почторить тепловую обработку еще 3 мин.

КРЕВЕТКИ ЖАРЕНЫЕ

Ингредиенты: 200 г очищенных креветок. 2 дольки чеснока, 2 дольки лимона, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Приготовление: выложить креветки в глубокую тарелку, добавить немного воды, чтобы они стали влажными, измельчить и добавить чеснок, соль, сок из 2 долек лимона. Оставить на

30 мин. На сковороде разогреть растительное масло, выложить креветки и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Как только они зарумянятся, вылить на сковороду оставшийся маринад, закрыть крышкой и потушить еще 5 мин. Можно подавать к пиву.


Креветки жареные
Ингредиенты:
200 г креветок
чеснок
2 дольки лимона
2 ст. ложки растительного масла
соль
перец
Приготовление:
Примечание
Выложить креветки в глубокую тарелку, добавить немного воды, чтобы они стали влажными, измельчить и добавить чеснок, соль, сок из 2 долек лимона. Оставить на 30 мин. На сковороде разогреть растительное масло, выложить креветки и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Как только они зарумянятся, вылить на сковороду оставшийся маринад, закрыть крышкой и потушить еще 5 мин.

Блюда из птицы

Для приготовления блюд из домашней птицы берут цыплят, кур, уток и гусей, из дичи – рябчиков, куропаток, тетеревов и фазанов. Но в последнее время дичь не используют, в связи с возникновением так называемого птичьего гриппа. Молодые куры и цыплята-бройлеры чаще всего идут для жаренья, а старые – для варки или же рубленых котлет.

Птичье мясо обладает хорошими вкусовыми качествами, легко переваривается, содержит много полноценных белков. Трудно усваивается мясо жирного гуся. Кстати, в мясе гусей и уток содержится около 45–55 % жира. Птичий жир плавится при низкой температуре, поэтому организм легко усваивает его.

Жарить курицу можно как на сковороде, так и в неглубокой кастрюле или утятнице с разогретым маслом. Продолжительность жаренья домашней птицы зависит от ее возраста и величины. Чтобы образовалась румяная корочка, кур и цыплят желательно сначала смазать майонезом и сметаной с добавлением сахара, а потом зажаривать в духовке или же на плите в хорошо разогретом жире.

При варке или жареньи птице следует придать красивый вид: крылышки отогнуть к спине и связать, а бедрышки, прижав, связать спереди. Перед подачей на стол курицу или другую птицу разделяют на порционные куски, которые укладывают на блюдо в виде целой тушки.

Чтобы обжарить птицу в сухарях, ее сначала рубят на куски, затем обваливают в муке, а потом, смочив во взбитом яйце, обваливают в сухарях.

В блюда из курицы кладут различные пряности и пряные овощи: душистый и черный перец, лавровый лист, майоран, мускатный орех, корицу, эстрагон, зверобой, морковь, сельдерей, петрушку, козелец. Не кладут лук. Курятину нужно солить перед самым приготовлением или во время тепловой обработки, так как в противном случае мясо приобретает красноватый оттенок.

Мясо курицы нужно подавать к столу в горячем виде.

Гусей и уток в основном употребляют в жареном или тушеном виде, реже – в вареном. Более жирная птица вкуснее, чем постная. Внутренний жир следует достать из птицы и перетопить его отдельно. Если утка или гусь постные нужно, добавить немного сливочного масла, а если жирные, то дополнительный жир класть не следует. Для начинки можно использовать: сушеные сливы, макароны, рис, антоновские яблоки, капусту и многое другое.

Мясо годовалой индейки обладает высокими вкусовыми качествами, мясо старых индеек – жесткое, а совсем молодых – невкусное и постное. Для того чтобы мясо индейки стало более мягким, нужно поместить его в холодное место на 2–3 дня, а перед самым приготовлением натереть толчеными ягодами можжевельника, тмином и выдержать еще 2 ч.

Из птицы готовят фарш, из которого делают котлеты, биточки, шницели, тефтели и колбаски. Лучше всего для приготовления фарша подходит индейка.

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ

Ингредиенты: 1 кг курицы, пряности, коренья, соль, 1 стакан орехового или белого соуса. Для фарша: куриные печенка, желудок, сердце и немного вынутого изнутри мяса, 1 яйцо, 1–2 ломтика белого хлеба, 20 г сливочного масла, небольшое количество сметаны, мускатный орех, молотый перец, корица, лук, сухари.

Приготовление: курицу обмыть, сделать на спине надрез и вынуть кости (кости ножек и крылышек оставить). Кожу наполнить подготовленным фаршем, зашить, положить в кастрюлю, залить до половины горячей водой и варить с кореньями и пряностями. К концу варки посолить. Готовую курицу разрезать на куски, уложить на подогретое блюдо, полить маслом и посыпать сухарями или измельченными листиками петрушки. Отдельно подать тушеную морковь или горячую тыквенную кашу и ореховый или белый соус.

Фарш: куриные потроха и вынутое изнутри мясо потушить в небольшом количестве воды с морковью, сельдереем, петрушкой и луком. Затем все пропустить через мясорубку, добавить размоченный и отжатый белый хлеб, молотые пряности, яйцо, нашинкованный и спассерованный на масле лук, посолить и тщательно растереть до образования рыхлой массы. Если фарш густой, разбавить сметаной или бульоном.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ С БЕЛЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: 1 кг курицы, морковь, сельдерей, петрушка, козелец, перец, 1 лавровый лист, мускатный орех, соль, 1 стакан белого соуса.

Приготовление: очищенную и хорошо обмытую курицу положить в горячую воду, добавить пряности, коренья и варить на слабом огне 1–1,5 ч. К концу варки посолить. Готовую курицу

вынуть из бульона, разрезать на порционные куски, аккуратно уложить на подогретое блюдо, залить белым соусом, посыпать измельченными листиками петрушки. Отдельно подать тушеную морковь с зеленым горошком.

УТКА, ТУШЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты: 1 кг утки, 50 г маргарина, 100 г риса, 200 г репчатого лука, 400 г картофеля, 250 мл бульона.

Приготовление: очищенную и хорошо обмытую подсоленную утку довести до готовности, влив немного воды. В смазанную жиром высокую кастрюлю или утятницу, положить слоями полуготовый рис, лук, картофель, нарезанный кружочками, сверху положить утку. Кастрюлю поставить в нагретую духовку. По мере выпекания утки поливать ее бульоном. На гарнир подать салат из огурцов, зелени.

КУРИЦА ЖАРЕНАЯ

Ингредиенты: 1 кг молодой курицы, 1 лавровый лист, апельсиновая или лимонная корка, коренья, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 4 яблока.

Приготовление: тушку курицы промыть, обсушить и натереть изнутри и снаружи смесью соли с перцем и измельченным лавровым листом, внутрь положить апельсиновую или лимонную корку (сушеную или свежую). Курицу положить в утятницу, влить небольшое количество бульона или горячей воды, добавить измельченные коренья и выпекать в духовке, часто смазывая ее поверхность маслом, сметаной и выделяющимся соком. Когда курица будет готова наполовину, в той же утятнице можно испечь яблоки или картофель. Готовую курицу нарезать, уложить на подогретое блюдо, вокруг обложить печеными яблоками или жареным картофелем. Процеженный и заправленный сметаной соус, в котором жарилась птица, подать в соуснике.

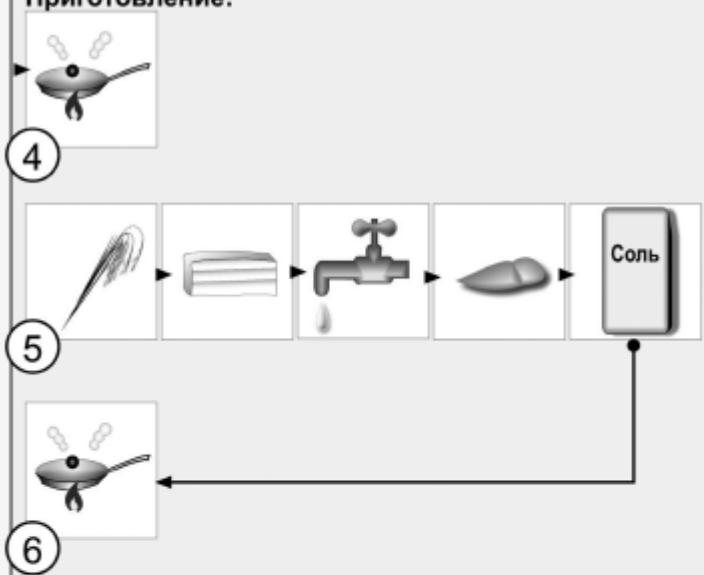
КУРИЦА С ПЕРЦЕМ

Ингредиенты: 700 г курицы, 110 г копченого сала, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка красного перца, 110 г куриной печенки, 250 мл простокваши или йогурта, зелень петрушки, соль.

Приготовление: тушку курицы тщательно вымыть, разделить на 5 частей. Растопить нарезанное кусочками сало, добавить натертый лук и красный перец, слегка поджарить. Подготовленные кусочки курицы посолить, положить на сковороду и тушить, доливая бульон по мере выкипания жидкости. Периодически поворачивать мясо, чтобы оно как следует потушилось. Когда курица будет готова, нужно добавить куриную печенку и еще потушить 10–15 мин на слабом огне. Затем добавить простоквашу или йогурт и рубленую петрушку. Подавать можно с клецками или гренками.

Курица с перцем (окончание)

Приготовление:



Примечание

Тушку курицы тщательно вымыть, разделить на 5 частей. Растопить нарезанное кусочками сало, добавить натертый лук и красный перец, слегка поджарить. Подготовленные кусочки курицы посолить, положить на сковороду и тушить, доливая бульон по мере выкипания жидкости. Периодически поворачивать мясо, чтобы оно как следует потушилось. Когда курица будет готова, нужно добавить куриную печенку и еще потушить 10–15 мин на слабом огне. Затем добавить простоквашу или йогурт и рубленую петрушку. Подавать можно с клецками или гренками.

ГУСЬ В ВИНЕ

Ингредиенты: 1 кг гуся, 1/2 стакана белого сухого вина, 200 г сливочного масла, 1/2 стакана мясного бульона, перец, соль. Для гарнира: 1 небольшой кочан капусты, 300 г мяса, 200 г копченой грудинки, 1/2 стакана панировочных сухарей, перец, соль.

Приготовление: выпотрошенного, вымытого гуся посолить и поперчить снаружи и внутри, положить в глубокий противень или утятницу и, поместив в духовку, жарить, часто поливая выделяющимся соком. Когда гусь зарумянится со всех сторон, слить с противня часть жира, влить бульон и вино, накрыть крышкой и, часто поворачивая гуся, дожарить его. Готового гуся разрезать на 5 порций, уложить на блюдо, стараясь сохранить форму целого гуся, кругом обложить маленькими кочанчиками капусты с фаршем и слегка облить соком, в котором тушился гусь.

Гарнир: кочан капусты с вырезанной кочерыжкой положить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и поварить 20–25 мин, затем облить холодной водой и разобрать на отдельные листья. Твердые части отбить деревянным молотком или скалкой. Пропущенное через мясорубку мясо, порезанную соломкой копченую грудинку и сухари поперчить, если нужно, посолить, сформовать шарики величиной с яйцо и разложить на капустных листьях. Сделать кочанчики, завернув каждый из них в марлю для сохранения формы. Кочанчики положить в один ряд в глубокий противень, залить бульоном, сваренным из гусиных потрохов, закрыть крышкой и варить до готовности фарша.

ПТИЦА В ТЕСТЕ

Ингредиенты: 1 кг курицы, 35 г муки пшеничной, 35 мл молока, 2 яйца, 10 г столового маргарина, 35 г майонеза, 75 г кулинарного жира, 500 г свежих помидоров, 10 г чеснока.

Приготовление: мякоть вареной птицы без кожи нарезать брусочками по 10–15 г, погрузить в тесто, жарить во фритюре.

Гарнир: помидоры, нарезанные кружочками, посыпанные измельченным чесноком с перцем и солью, маринованные фрукты или маринованные овощи.

Тесто: просеянную муку развести теплым молоком (20–30 °С), размешать, чтобы не было комков, добавить желтки яиц, маргарин, майонез, соль и оставить на 10–15 мин для набухания клейковины. Перед жареньем в тесто ввести взбитые белки и размешать.

РУЛЕТИКИ ИЗ ИНДЕЙКИ

Ингредиенты: 1 луковица, 1 долька чеснока, 3 ст. ложки растительного или оливкового масла, 350 г замороженного шпината, 1 ст. ложка тертого пармезана, 5 филе грудки индейки (по 150 г), 2 ст. ложки соуса «Песто», 1 банка томатов в собственном соку, 250 мл куриного бульона.

Приготовление: лук и чеснок, нарезав кубиками, пассеровать в 1 столовой ложке масла. Выложить шпинат и тушить под крышкой до готовности, посыпать сыром. Филе отбить, смазать соусом, разложить шпинат. Свернуть рулетики и сколоть деревянными шпажками. Обжарить рулетики в оставшемся растительном масле. Добавить томаты, влить бульон, тушить 25 мин. Мясо выложить. Соус наполовину уварить, посолить и поперчить. Подать на стол вместе с рулетиками, украсив, по желанию, пряной зеленью. На гарнир подать макароны.

НОЖКИ КУРИНЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ

Ингредиенты: 1 кг курицы или цыпленка-бройлера, 50 г пшеничного хлеба, 75 мл молока, 75 г говяжьей печени или 100 г свежих шампиньонов, 60 г репчатого лука, 75 г столового маргарина, 50 г сметаны.

Приготовление: с куриной ножки снять кожу, отделить мякоть, косточку перерубить, оставляя с кожицей 3–4 см. Мякоть пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом, положить соль, молотый перец, перемешать, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленные жареную печень или отварные грибы, спассерованный лук. Массу выбить. Подготовленной массой нафаршировать кожицу, зашить, смочить сметаной, обжарить, довести до готовности в жаровочном шкафу.

Гарнир: картофель, жаренный во фритюре, сложные гарниры.

КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ

Ингредиенты: 600 г мяса индейки, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 60 г сливочного масла, сухари, пряности, соль, 40 г жира для жаренья.

Приготовление: мясо вместе со смоченным в молоке и отжатым белым хлебом пропустить через мясорубку, вбить яйцо, добавить пряности и 40 г растертого сливочного масла. Все

тщательно перемешать, сформовать небольшие котлеты, запанировать в сухарях и обжарить на разогретом жире с обеих сторон. Затем поставить их на 10–15 мин в негорячую духовку. Готовые котлеты уложить на подогретое блюдо, полить остальным маслом (20 г).

Гарнир: обложить котлеты жареным картофелем и тушеными овощами (морковь, зеленый горошек). Вместо картофеля можно подать рассыпчатую рисовую кашу, фруктовый салат (из слив, груш, яблок).

ЦЫПЛЕНОК С ЛИМОННЫМ СОКОМ

Ингредиенты: 1 кг цыпленка, 1 лимон, 125 г сливочного масла, красный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление: подготовить тушку цыпленка. Внутрь положить половину количества масла, а остальную часть – между кожей и мясом в нескольких надрезах. Цыпленка посолить, смазать маслом и запекать в горячей духовке. Время от времени переворачивать цыпленка, поливая лимонным соком, чтобы он зарумянился равномерно со всех сторон. Приготовление блюда длится 45–50 мин. Готового цыпленка посыпать красным молотым перцем и подать, полив каждую порцию соусом.

Гарнир: тушеная морковь, картофель, цветная и брюссельская капуста.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: 400 г куриной печени, 2 ст. ложки масла или растопленного жира домашней птицы. Для соуса: 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла.

Приготовление: куриную печень обдать кипятком, промыть холодной водой, посолить и быстро обжарить на хорошо разогретой с маслом (или жиром курицы) сковороде или в сотейнике. Добавить сметанный соус и проварить в течение 5–7 мин. Готовую печенку вместе с соусом положить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

КУРИЦА ИЛИ ЦЫПЛЕНОК ПАРОВЫЕ

Ингредиенты: 1 кгкурицы, 1,5 ст. ложки муки, по 1 моркови и петрушке, 1 луковица, 2 ст. ложки масла.

Приготовление: подготовленную курицу или цыпленка положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и разрезанные коренья и лук. Тушку на 3/4 залить мясным бульоном или водой, посолить, закрыть крышкой и поставить варить: курицу – на 1–1,5 ч, цыпленка – на 30–40 мин. Перед подачей на стол курицу разрезать на части, уложить на подогретое блюдо и залить приготовленным соусом.

Гарнир: стручки фасоли, заправленные маслом, отварной рис и отварной картофель

Соус: 1,5 столовой ложки муки слегка обжарить с таким же количеством масла, развести 1,5–2 стаканами бульона, размешать и поварить 5-10 мин. Если цыпленок небольшой, то надо взять меньшее количество муки и масла. Полученный соус процедить, прибавить 1 чайную ложку лимонного сока (или лимонной кислоты), соль по вкусу, кусочек сливочного масла и тщательно перемешать для полного соединения масла с соусом. Еще вкуснее получается соус, если в него при варке добавить 1/2 стакана белого виноградного вина. В соус можно положить отваренные белые грибы или шампиньоны, нарезанные ломтиками.

ЦЫПЛЕНОК ТУШЕНЫЙ

Ингредиенты: 1 кг цыпленка, 200 г маргарина, 1/2 луковицы, 125 г сметаны, 1–2 ч. ложки крахмала, красный или черный перец, соль.

Приготовление: подготовленного цыпленка натереть изнутри и снаружи солью и обжарить со всех сторон в маргарине до образования золотисто-коричневой корочки, поливая его время от времени жиром, в котором он жарится. Затем добавить лук, нарезанный мелкими кубиками, и немного кипящей воды. Закрыв сковороду крышкой, довести цыпленка до готовности, вынуть его из жидкости и держать горячим. Размешать крахмал в сметане, соединить с жидкостью, посолить, поперчить. Подавать на стол можно с молодым картофелем, разделив на порции.

ЦЫПЛЯТА В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: 2 цыпленка по 500 г, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, морковь, петрушка, сельдерей, соль.

Приготовление: цыплят порубить на порционные куски, отбить, посолить, положить в сотейник с разогретым жиром и обжарить до золотистого цвета. Добавить нарезанные коренья,

поверхность цыплят полить сметаной и жарить под крышкой до тех пор, пока мясо не станет сочным и мягким. При подаче на стол цыплят полить маслом или процеженным соусом, в котором они жарились.

Гарнир: картофельное пюре или тыквенная каша, горячий зеленый горошек и морковь.

ИНДЕЙКА ФАРШИРОВАННАЯ

Ингредиенты: 1 индейка, 20 г сливочного масла, пряности, коренья, соль. Для фарша: печенка, сердце и желудок индейки, 1/2 стакана молока, 3 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 20 г сливочного масла для жаренья лука, 1 яйцо, немного изюма, перец, мускатный орех, гвоздика, листики петрушки, соль.

Приготовление: выпотрошенную, обмытую и обсушенную индейку натереть солью, нафаршировать и зашить, положить в утятницу, смазать маслом или сметаной, влить немного бульона или горячей воды, добавить коренья и жарить в горячей духовке 2–3 ч, периодически поливая выделяющимся соком, пока мясо не станет мягким. Если сока мало, долить горячей воды или бульона.

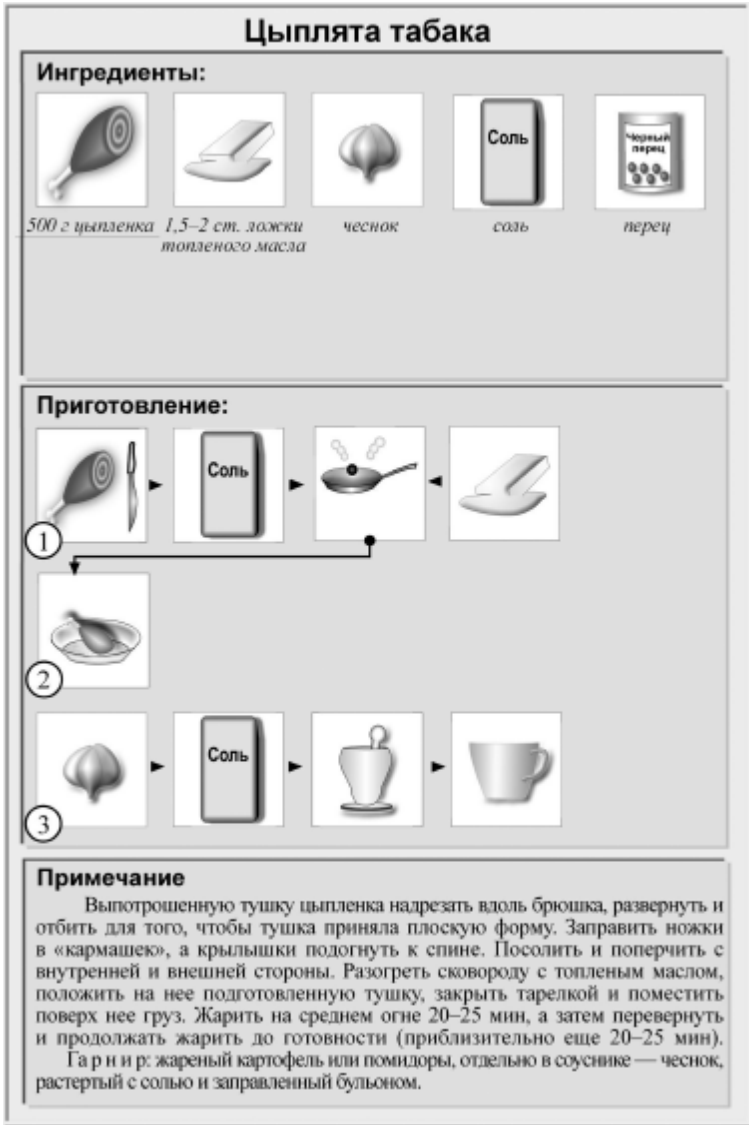
Фарш: сварить потроха индейки, пропустить через мясорубку вместе со смоченным в молоке и отжатым белым хлебом, добавить спассерованный на масле лук, яйцо, изюм, пряности, измельченные листья петрушки, посолить, все хорошо перемешать и растереть до образования рыхлой массы.

ЦЫПЛЯТА ТАБАКА

Ингредиенты: 500 г цыпленка, 1,5–2 ст. ложки топленого масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление: выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть и отбить для того, чтобы тушка приняла плоскую форму. Заправить ножки в «кармашек», а крылышки подогнуть к спине. Посолить и поперчить с внутренней и внешней стороны. Разогреть сковороду с топленым маслом, положить на нее подготовленную тушку, закрыть тарелкой и поместить поверх нее груз. Жарить на среднем огне 20–25 мин, а затем перевернуть и продолжать жарить до готовности (приблизительно еще 20–25 мин).

Гарнир: жареный картофель или помидоры, отдельно в соуснике – чеснок, растертый с солью и заправленный бульоном.


Цыплята табака
Ингредиенты:
Соль
Черный перец
500 г цыпленка
1,5–2 ст. ложки топленого масла
чеснок
соль
перец
Приготовление:
Соль
1
2
Соль
3
Примечание
Выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть и отбить для того, чтобы тушка приняла плоскую форму. Заправить ножки в «кармашек», а крылышки подогнуть к спине. Посолить и поперчить с внутренней и внешней стороны. Разогреть сковороду с топленым маслом, положить на нее подготовленную тушку, закрыть тарелкой и поместить поверх нее груз. Жарить на среднем огне 20–25 мин, а затем перевернуть и продолжать жарить до готовности (приблизительно еще 20–25 мин).
Гарнир: жареный картофель или помидоры, отдельно в соуснике — чеснок, растертый с солью и заправленный бульоном.

ФИЛЕ ИЗ ПТИЦЫ В СЫРЕ

Ингредиенты: 1,1 кг курицы или цыпленка-бройлера, 90 г сыра, 4 яйца, 100 г столового маргарина.

Приготовление: отделить малое филе от большого, удалить остаток ключицы. С большого филе снять поверхностную пленку, надрезать сухожилия. Подготовленное филе панировать в смеси яиц и измельченного сыра и жарить. Малое филе разрезать вдоль на 2 полоски, скрутить жгутиком и жарить. На большое филе

положить жгутик из малого филе.

Гарнир: жареный картофель, сложные гарниры.

АНЕКДОТЫ

Человек едет на машине, вдруг его обгоняет курица. Он жмет на газ, но догнать ее не может. Уже скорость машины сто километров в час. Курица резко сворачивает к ферме. Человек останавливает машину и спрашивает у фермера:

– Что это у вас за куры такие?

– А, это новая порода, мясная.

– Ну и как, вкусные?

– А кто ж их знает, еще ни разу не догнали!

На рынке.

– У вас куры свежие?

– Да только вчера чихали!

Молодая девушка звонит подруге:

– Мой парень просит сделать ему бефстроганов. Что это еще за извращение.

Блюда из грибов

Грибы перед употреблением должны пройти тщательную тепловую обработку. Употреблять сырыми в пищу их нельзя. «Лесное мясо» – прекрасная добавка к котлетам, рагу, рыбным блюдам, блюдам из овощей, риса, перловой каши, картофелю, пикантным запеканкам и пудингам, грибы придают приятный вкус бобовым, служат хорошим дополнением к яичнице.

Сушеные грибы перед употреблением нужно замочить на несколько часов в воде или молоке.

Грибы тяжело усваиваются организмом, но в них содержится много питательных веществ, белок, минеральные вещества и витамин D.

Для приготовления грибных блюд используются белые, подосиновики, подберезовики, шампиньоны, лисички, маслята, опята, грузди, сморчки.

У белых грибов, а также у подберезовиков и подосиновиков ножки надо очистить от земли и тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, а затем промыть и ошпарить горячей водой. У маслят надо очистить ножки, а со шляпок снять пленку, затем промыть, нарезать и обжарить.

Если вы не грибник, купите шампиньоны – с ними нет проблем в любое время года. Шампиньоны нужно очистить от мусора, промыть в холодной воде, переложить в чистую кастрюлю, залить горячей водой, добавить лимонную кислоту и кипятить 20 мин. Можно взять пакет замороженных грибов или банку шампиньонов в собственном соку. С ними еще меньше хлопот: в первом случае, высыпав грибы в воду, варите их 15 мин, а во втором – доведите просто до кипения и бросайте овощи. Однако в них не будет того лесного аромата, который характерен для свежих грибов.

Свежие грибы надо перерабатывать сразу. Чистить их следует тщательно, пленку на шляпке можно оставить, если грибы молодые и здоровые, исключение составляют маслята. В трубках низа шляпки и пластинках содержится большое количество питательных веществ. Грибы после промывки нужно мелко нарезать и проварить, но недолго, так как после длительной обработки грибы выпускают сок и становятся жесткими. По этой причине их лучше всего тушить в закрытой посуде с горячим жиром, маргарином или растительным маслом 15 мин. Если в наших рецептах нет ссылки на определенный вид грибов можно, использовать любые.

Некоторые советы по приготовлению грибов:

• в пищу надо употреблять только известные вам грибы и ни в коем случае не собирать грибы сразу после засухи, когда после первого дождя из земли полезут белые и маслята, они накопили в сбе много ядовитых веществ и часто вызывают сильные отравления;

• никогда не покупайте грибы, которые продаются на обочине шоссе: грибочки впитали в себя все токсины от выхлопных газов;

• грибы нельзя долго вымачивать. Почистив свежие грибы, их следует сразу же залить кипятком, закрыть кастрюлю крышкой, дать настояться 10–15 мин, промыть водой и откинуть на сито;

• грибы – продукт скоропортящийся, поэтому нельзя оставлять их переработку на завтра;не

• не следует варить грибы на слишком сильном или слишком слабом огне – онистанут жесткими или дряблыми, вкус их в любом случае ухудшится;

• грибной отвар должен кипеть на среднем огне. Мелко нарезанные свежие грибы готовы через 10–15 мин, а крупные – через 20–25;

• сырые грибы плавают, а сваренные – оседают на дно;

• во всех блюдах грибы тем вкусне, чем мельче они порезаны;

• в грибные блюда не кладут острые приправы, чтобы не заглушить приятный естественный грибной вкус; по этой же причине грибы не принято сильно солить;

• нельзя оставлять на следующий день грибные блюда, приготовленные с картофелем;

• если сушеные грибы подержать несколько часов в подсоленном молоке, они станут как свежие;

• чтобы отвар подберезовиков и подосиновиков не почернел, грибы надо обдать кипятком и подержать в этой воде 10 мин, затем промыть;

• лисички в отличие от других грибов не бывают червивыми, их можно солить, жарить, варить, тушить, консервировать;

• воду, в которой вымачивали грибы, нужно использовать для приготовления блюд: в нее из грибов перешли многие ценные питательные и ароматические вещества, но ее надо обязательно процедить;

• более нежными и вкусными грибы получаются, если их вымачивать не в воде, а в молоке (молоко нужно подсолить);

• в отдельных районах, неблагополучных по радиации, грибы поглощают большое количество радионуклидов. **Употреблять в пишу такие грибы нельзя!**

ГУЛЯШ ИЗ ГРИБОВ

Ингредиенты: 1 кг грибов, 60 г шпика, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 250 мл воды, соль, молотый перец.

Приготовление: подготовленные грибы нарезать кусочками 0,5 см толщиной. Кубики шпика и лука поджарить, заправить ими грибы, посолить, посыпать мукой, красным перцем и довести до готовности. Если дополнить блюдо помидорами, оно приобретет пикантный вкус.

ГРИБЫ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 50 г копченого сала, 1 луковица, 250 г моркови, 150 г свежего гороха, 500 г картофеля, 500 мл бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, 500 г грибов, 2 ст. ложки нарезанной петрушки.

Приготовление: кубики лука жарить на мелко нарезанном сале. Подготовленные овощи и картофель нарезать маленькими кубиками и соединить с салом и луком. Размешав в бульоне томатную пасту и немного соли, залить массу. Как только смесь закипит, кастрюлю закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить овощи до полуготовности. Затем добавить подготовленные и нарезанные мелкими кусочками грибы. Через 15 мин снять с огня и посыпать зеленью петрушки.

ШАМПИНЬОНЫ С СОУСОМ

Ингредиенты: 1 кг шампиньонов, 1 городская булка, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 стакан грибного бульона, зелень петрушки, лимонный сок, соль. Для соуса: 1 луковица, 1/2 стакана белого сухого вина, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 стакана бульона, 1/2 стакана сливок, 100 г сливочного масла, 3 желтка, лимонный сок, соль.

Приготовление: шампиньоны очистить от кожицы, промыть, нарезать кружочками, сложить в кастрюлю, посолить, добавить масло, лимонный сок и бульон. Закрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем залить соусом и поставить кастрюлю на 15–20 мин на сковороду с кипящей водой, чтобы шампиньоны хорошо пропитались соусом. Булку очистить от корок, нарезать полумесяцами, обжарить в масле до золотистого цвета. Шампиньоны переложить в глубокое блюдо и посыпать зеленью петрушки. Блюдо подать горячим.

Соус: луковицу мелко нарезать, промыть холодной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить вином, закрыть

крышкой и тушить на огне до тех пор, пока лук не впитает все вино. Положить туда же топленое масло и муку. Снять с огня, хорошо растереть, добавить бульон, сливки, лимонный сок, соль. Размешать, чтобы не было комков. Поставить на небольшой огонь и проварить до густоты сметаны. Процедить через марлю, положенную на дуршлаг, добавить сливочное масло, ратертое с желтками, и прогреть на пару (не давая кипеть), чтобы исчез запах сырых желтков.

ШАМПИНЬОНЫ ТУШЕННЫЕ

Ингредиенты: 600 г грибов, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1–2 дольки чеснока, 1/4 стакана уксуса, укроп, соль по вкусу.

Приготовление: очищенные и вымытые грибы нарезать ломтиками, сложить в сотейник, посолить и тушить на растительном масле 30–40 мин. Грецкие орехи истолочь с чесноком, солью, развести уксусом и все добавить к грибам, перемешать и тушить еще 5 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

КОТЛЕТЫ ГРИБНЫЕ

Ингредиенты: 500 г свежих грибов, 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки зелени петрушки, 3–5 ст. ложек панировочных сухарей, 2 ст. ложки жира.

Приготовление: очищенные грибы варить в подсоленной воде 35–40 мин, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Добавить сырые яйца, соль, черный перец, лук, мелко нарезанную зелень петрушки и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь. Сделать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на хорошо разогретой сковороде с жиром. Подать к столу с рисом или картофельным пюре.

АССОРТИ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 4 стручка сладкого перца, 2 корня фенхеля, 5 помидоров, 300 г шампиньонов, 5 ст. ложек оливкового масла, 5 ст. ложек белого винного уксуса, 1 ч. ложка меда, соль, молотый кориандр, 1 ч. ложка сушеного розмарина, 250 г салями.

Приготовление: сладкий перец вымыть, разрезать пополам

и, удалив плодоножки и семена, нашинковать соломкой. Фенхель, вымыв, очистив, срезав зелень, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры нашинковать кружочками. Шампиньоны обтереть влажной салфеткой и в зависимости от размера разрезать пополам или на четвертушки. Перец, фенхель и грибы быстро обжарить в раскаленном оливковом масле, затем уменьшить огонь и, помешивая, тушить 10 мин. Снять овощи со сковороды и перемешать с помидорами. Сок от жаренья развести уксусом и медом, приправить солью, кориандром и розмарином. Довести до кипения и выложить овощи в маринад. Салями нарезать тонкими ломтиками, вместе с овощами выложить на большое блюдо. Украсить по желанию листиками базилика и подать вместе с хлебными палочками, посыпанными кунжутом.

ПОДЖАРКА С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 550 г свинины (корейки), 50 г жира животного топленого, 5 г грибов сушеных или 260 г свежих, 50 г репчатого лука, 15 г муки, 250 г сметаны.

Приготовление: мясо нарезать по 3–4 кусочка на порцию, отбить, посыпать солью, перцем, жарить до готовности, затем добавить спассерованные лук и муку, вареные, нарезанные соломкой грибы, сметану и довести до готовности.

Гарнир: картофель отварной, картофель жареный, картофель, жаренный во фритюре.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 550 г свинины (вырезка), 50 г сушеных грибов или 260 г свежих грибов, 120 г репчатого лука, 25 г чеснока, 50 г сыра, 100 г майонеза, 70 г жира.

Приготовление: порционные куски мяса отбить, придать им круглую форму, посыпать солью, перцем, обжарить с одной стороны, перевернуть и на поджаренную сторону положить спассерованный лук, мелко нарубленный чеснок, вареные, нашинкованные соломкой грибы. Полить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь. Блюдо можно готовить без чеснока.

Гарнир: картофель отварной, сложные гарниры.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ СО ШПИКОМ И СМЕТАНОЙ

Ингредиенты: 1 миска отварных грибов, по 70 г шпика и сала, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, соль.

Приготовление: грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде. Переложить в другую кастрюлю, добавить сало и обжарить. туда же добавить муку, влить грибной отвар и тушить под крышкой. Под конец положить поджаренный с луком шпик, сметану и соль по вкусу.

АНЕКДОТ

Рядом растут мухомор и боровик. Идет по лесу грибник.

– Видишь, грибник идет, – говорит мухомор

боровику, – он тебя срежет и зажарит.

– Это мы еще посмотрим, а вот ты точно по морде получишь!

Соусы

Соусы – это ароматическо-вкусовой компонент блюда, консистенция которого зависит от сырья и технологии приготовления. Использования соусов позволяет улучшить внешний вид и оформление блюда, углубить аромат, вкус, сочность его, дополнить химический состав и повысить биологическую ценность кушанья. Правилльный подбор соусов к блюдам имеет в кулинарном искусстве очень большое значение. Ансельм Брийя-Саварен в своей «Физиологии вкуса» писал: «… Можно научиться варить и жарить, но научиться готовить соус нельзя, для этого нужен талант, и с этим талантом нужно родиться». Попробуйте и вы готовить соусы, может, именно вы и родились с этим удивительным талантом.

Многие соусы, как и само слово «соус», пришли к нам из Франции в XVIII–XIX веках. Ныне французкая кухня насчитывает более 3000 соусов!

Все многообразие соусов можно разделить на белые и красные, холодные и горячие, несладкие и сладкие.

Белые соусы обычно подают к мясу белого цвета (телятине, птице, частиковой рыбе и т. д.).

Красные соусы подают к мясу темного цвета (говядине, баранине, дичи, севрюге и т. д.).

Холодные соусы подают к холодным блюдам и готовят их простым соединением натуральных продуктов без варки: желтков, масла и сока лимона.

Горячие соусы подают к горячим блюдам. Готовят их из смеси масла, муки, картоыельной муки, бульона или кипятка.

Несладкие соусы бывают холодные, предназначенные для салатов и холодных блюд, и горячие.

Сладкие соусы готовят с добавлением сахара и ягодно-фруктовых соков из свежих плодов: яблок, слив, персиков, абрикосов и др.

Соусы – непременное дополнение ко вторым блюдам. Блюдо без соуса как без души.

Расход соуса на одну порцию в среднем составляет от 50 до 100 г.

Есть основные п р и н ц и п ы приготовления соусов:

• в растительное масло или жир насыпают муку;

• для белого соуса муку пассеруют;

• для темного соусв муку подрумянивают;

• долго жарить муку нельзя, так как она плохо переваривается;

• соус разводят небольшими порциями жидкости и варят до нужной вязкости;

• белый соус должен быть гуще, чем темный.

В основной соус кладут приправы. Белый соус заправляют молоком или сметаной и желтком, который предварительно взбивают с молоком, или со сметаной, или с холодным бульоном.

Если белый соус получается слишком густой, его следует разбавить бульоном, белым вином или же водой, а слишком густым темные соусы – бульоном, красным вином или водой. Чтобы соус получился более темным, его можно подкрасить пережженным сахаром: немного сахара расплавить на сухой сковороде на умеренном огне, затем разбавить его горячей водой и уварить до получения густой жидкости, охладить. Ее можно перелить в бутылочку и хранить довольно долго. Употреблять по каплям, поскольку это очень сильное красящее вещество. Осветлить соус можно сливками или сгущенным молоком. Улучшает вкус соуса добавленная в него щепотка сахара.

В состав соуса входят: бульон (мысной, рыбный, грибной) или отвар (овощной, фруктовый), пассерованная мука, масло, сметана, сливки или молоко, яйца.

Это – основная часть соусов. Она примерно составляет 70–90 % массы всего соуса. Разные виды соусов отличаются друг от друга именно соотношением компонентов основной части. Чем больше масла и яиц, тем он вкуснее.

Другая часть соусов – дополнительная – состоит из вкусовых, пряных, ароматических и красящих добавок: лука, грибоа, маслин, каперсов, вина, горчицы, хрена, томатной пасты, пюре из фруктов и т. д. Приправы вносятся в соус от 1 чайной ложки до 1 столовой. Такие пряности, как чеснок, имбирь, черный и красный молотый перец, петрушка, укроп, мускатный орех, и др. вносят в объеме 0,5–1 чайная ложна, а свежие пряные травы – до 1 столовой ложки.

Чтобы быстро и без затруднений приготовить соус, необходимо знать, как готовятся различные пассеровки и основные соусы.

П а с с е р о в а н и е м у к и. Пшеничная мука должна быть мелкого помола, не ниже первого сорта. Муку пассеруют с жиром и без него. В первом случае на 100 г муки берут 80 г жира. При пассеровке мука приобретает приятный вкус и запах жареного ореха.

П а с с е р о в а н и е к о р е н ь е в. Пастернак, морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук нарезают кубиками 5–6 мм или соломкой толщиной 1–2 мм. Если после окончания варки овощи вместе с соусом требуется пропустить через сито, то форма

нарезки особого значения не имеет. Слой кореньев и лука при пассеровании не должен быть более 5–6 см.

П а с с е р о в а н и е т о м а т а-п ю р е. Томат-пюре пассеруют с добавлением 5-10 % жира к весу томата. Во время пассеровки массу помешивают, чтобы не подгорела.

Некоторые советы по приготовлению соусов:

• белые соусы можно готовить на всех бульонах, кроме грибного, и на овощных отварах;

• красные соусы готовят на коричневом бульоне, получаемом от длительной варки (10–12 ч) поджаренных костей;

• чтобы томатный соус стал острее, в него добавляют лимонную кислоту или отжатый сок лимона;

• молочный соус станет намного вкуснее, если пшеничную муку подсушить, затем ее растереть со сливочным маслом, развести горячим молоком, проварить и процедить;

• чтобы проверить качество соуса после хранения, его следует прокипятить. Появление пены свидетельствует о непригодности соуса;

• кроме уксуса в соус можно добавить в качестве приправы щавель, ревень, барбарис. Их вводят в виде пюре, сока или отвара;

• яично-масляные соусы вследствие их нестойкости можно хранить не более 1,5 ч при температуре не выше 65 °С. При более высокой температуре они отмасливаются.

СОУС РЫБНЫЙ ОСНОВНОЙ

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 50 г столового маргарина, 50 г муки пшеничной, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 0,5 г лимонной кислоты, 50 г сливочного масла, 2 лавровых листа, специи, соль.

Приготовление: горячую белую пассеровку развести в несколько приемов горячим рыбным бульоном и вымешать до получения однородной массы, затем довести до кипения, положить мелко нарезанные коренья и варить 25 мин, процедить. Овощи протереть через дуршлаг или сито. Готовый соус довести до кипения, положить в него соль, специи, лавровый лист, перец горошком. Хранить соус не более 2 ч с момента приготовления.

СОУС ТОМАТНЫЙ ОСНОВНОЙ РЫБНЫЙ

Ингредиенты: 500 мл соуса белого основного рыбного, 1 ст. ложка сливочного масла, 500 г томата-пюре, 1 небольшая

луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 0,5 г лимонной кислоты, 1 ч. ложка сахара, 2 лавровых листа, 10 горошин душистого перца, красный молотый перец на кончике ножа, соль.

Приготовление: в соус основной рыбный положить томат-пюре, пассерованное с кореньями и луком, лавровый лист, душистый перец и варить при слабом кипении, периодически помешивая, 25–30 мин. По окончании варки добавить соль, сахар, красный молотый перец, лимонный сок или лимонную кислоту, процедить. Соус томатный основной используется для приготовления томатных соусов с вином, овощами, грибами и др.

СОУС ТОМАТНЫЙ ОСНОВНОЙ МЯСНОЙ

Ингредиенты: 500 мл мясного бульона, 2,5 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 500 г томата-пюре, 1 ч. ложка сахара, 0,5 г лимонной кислоты, 10 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, соль.

Приготовление: горячую белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, развести бульоном, затем добавить пассерованное с кореньями и луком томат-пюре, сахар, лимонную кислоту, душистый перец, лавровый лист, соль и варить 25–30 мин. Затем соус процедить, нагреть до кипения и заправить маслом. Соус томатный основной мясной подается к мясным блюдам. Соус, не заправленный сливочным маслом, служит основой для приготовления томатных соусов с различными продуктами, приправами, вином.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Ингредиенты: 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона, 1/2 стакана сметаны, соль.

Приготовление: муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета, помешивая, развести бульоном и варить 10 мин, затем влить сметану, посолить.

СОУС КОРИЧНЕВЫЙ

Ингредиенты: 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона, 0,5 стакана сухого белого вина, немного томатного пюре, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар.

Приготовление: муку спассеровать на масле до коричневого оттенка, развести бульоном, влить томатное пюре, вино, сметану, заправить сахаром, солью и чуть подогреть.

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Ингредиенты: 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона, 1,5 стакана молока, соль.

Приготовление: муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета, развести горячим молоком, посолить и варить 5 мин.

СОУС НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Ингредиенты: 1,5 стакана бульона, цедра 1/2 лимона, по 30 г сливочного масла и муки, 1 луковица, 20 г сахара, 20 г изюма, 1 ст. ложка варенья, 20 г миндаля, соль.

Приготовление: приготовить красную пассеровку из муки, масла, лука, развести бульоном и варить 25 мин. Соус процедить, положить мелко нарубленную цедру лимона, очищенный и мелко нарезанный миндаль, изюм, сахарную жженку (для этого сахарный песок насыпать на железную сковороду и поджарить, пока не пойдет дым, снять с огня, залить 100 мл воды, проварить и перелить в посуду), добавить соль и варенье из красной смородины, прокипятить. Соус готов. Его можно подавать к говядине, свинине, отварному языку.

БЕЛЫЙ СОУС С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 2 стакана соуса белого основного рыбного, 1/2 стакана белого виноградного вина, 75 г грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, лимонная кислота на кончике ножа, перец, соль.

Приготовление: грибы очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости. Поперчить, посолить, залить соусом, вином, добавить лимонную кислоту и варить 15–20 мин на слабом огне. В готовый соус постепенно добавить сливочное масло, взбивая венчиком. Подать к тушеной или отварной рыбе.

СОУС ЯИЧНЫЙ

Ингредиенты: 20 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 стакан бульона, 1/2 стакана сметаны, 1/2 лимона, соль.

Приготовление: масло растопить в кастрюле, добавить яичный желток и, помешивая, подогревать до тех пор, пока масса загустеет (лучше всего кастрюлю поставить на водяную баню). Затем массу посолить, влить лимонный сок, добавить тертую лимонную корку, развести бульоном и заправить сметаной.

СОУС ИЗ ХРЕНА (ХОЛОДНЫЙ)

Ингредиенты: 1/2 стакана тертого хрена, 1 стакан сметаны, сахар, соль.

Приготовление: сметану смешать с хреном, заправить сахаром, солью и перемешать.

СОУС ИЗ ХРЕНА (ГОРЯЧИЙ)

Ингредиенты: 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона, 1/2 стакана сметаны, 1/2 лимона, соль, сахар.

Приготовление: муку слегка спассеровать на масле, положить в нее хрен, развести бульоном, добавить лимонный сок, посолить, довести до кипения на слабом огне и заправить сметаной.

СОУС ТМИННЫЙ

Ингредиенты: 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона, 1 стакан сметаны, перец, мускатный орех, 30 г тмина, сахар, соль.

Приготовление: тмин облить кипящим бульоном, подогревать в течение 10 мин и процедить. Муку спассеровать на масле, развести тминным отваром, влить сметану, положить сахар и соль и еще подогреть, но не дать закипеть.

СОУС СУХАРНЫЙ

Ингредиенты: 40 г сливочного масла. 2 ст. ложки сухарей, 1 стакан бульона, лимонный сок и тертая лимонная корка, соль.

Приготовление: сухари спассеровать на масле до румяного

цвета, добавить остальное масло, влить лимонный сок, добавить тертую лимонную корку, посолить и все перемешать, затем разбавить бульоном и подогреть.

Соус ореховый

Ингредиенты: 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка молотых орехов, 2 стакана бульона, соль.

Приготовление: муку спассеровать на масле, развести бульоном, добавить орехи и немного подогреть.

СОУС ГОРЧИЧНЫЙ

Ингредиенты: 6 ч. ложек приготовленной горчицы, 6 ч. ложек сметаны, 6 ч. ложек растительного масла, уксус, сахар, соль.

Приготовление: горчицу соединить со сметаной и, помешивая, постепенно вливать растительное масло. Заправить уксусом, сахаром, солью.

ТОМАТНЫЙ СОУС С ОВОЩАМИ И ВИНОМ

Ингредиенты: 3 стакана соуса томатного основного рыбного, 1/2 стакана белого виноградного вина, 6 ст. ложек сливочного масла, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 10 горошин душистого перца, соль.

Приготовление: морковь, петрушку, лук нарезать мелкими кубиками (1–2 мм) и спассеровать на масле. В пассерованные овощи влить вино, положить лавровый лист, перец и уварить вино на 2/3 первоначального объема. Смесь соединить с процеженным соусом и варить 15–20 мин. Заправить маслом. Подать к припущенной или отварной рыбе.

СОУС ТОМАТНЫЙ БЕЗ СМЕТАНЫ

Ингредиенты: 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 стакан бульона, пряные овощи, сахар, соль.

Приготовление: муку спассеровать на масле, добавить поджаренные на масле пряные овощи и томатное пюре, разбавить массу бульоном, поварить 30 мин и, процедив, заправить солью и

сахаром.

СОУС ТОМАТНЫЙ СО СМЕТАНОЙ

Ингредиенты: 4 ст. ложки томатного пюре, 6 ст. ложек сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 9 %-ного уксуса (не обязательно), соль, сахар.

Приготовление: все перечисленные компоненты перемешать и подогреть.

СОУС ТОМАТНЫЙ С ХРЕНОМ

Ингредиенты: 3 ст. ложки сметаны, 2–3 ст. ложки томатной пасты, 1/2 ст. ложки приготовленного хрена, соль, сахар.

Приготовление: все перемешать, поварить и заправить солью и сахаром.

СОУС ЛУКОВЫЙ

Ингредиенты: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 6 луковиц, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, соль, сахар, уксус.

Приготовление: лук нарезать ломтиками или мелко порубить, спассеровать на масле, всыпать муку и все вместе еще раз поджарить, затем в эту массу влить бульон, добавить пряности, уксус или лимонную кислоту, заправить сметаной и подогреть.

ВИННЫЙ СОУС

Ингредиенты: 3 яйца, 1 стакан белого виноградного вина, 3 ч. ложки сахара, сок из 1/2 лимона, цедра лимона на кончике ножа, соль.

Приготовление: все продукты хорошо взбить венчиком в эмалированной или глиняной посуде, поставить на слабый огонь и взбить до густоты. Кипятить соус нельзя. Подавать к мясным блюдам.

СОУС С АПЕЛЬСИНАМИ И ВИНОМ

Ингредиенты: 3,25 стакана соуса красного основного, 1/2 стакана красного виноградного вина, 1 апельсин, 2 ч. ложки сахара, 3,5 ст. ложки сливочного масла, соль.

Приготовление: вино уварить до половины первоначального объема, а затем положить в него апельсиновую цедру (предварительно цедру срезать тонким слоем, нашинковать тонкой соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи). В соус влить вино с цедрой и варить 10–15 мин. Потом добавить апельсиновый сок, сахар, посолить и заправить сливочным маслом. Перед подачей в соус добавить кусочки апельсина. Апельсины можно заменить мандаринами. Подавать к жареным уткам, тетеревам, глухарям, куропаткам.

КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС С КОНЬЯКОМ

Ингредиенты: 5 ч. ложек растительного масла, 10 ч. ложек коньяка, 10 ст. ложек мелко нарубленных пикулей, 5 ст. ложек мелко нарубленного имбиря, 2,5 ч. ложки имбиря в порошке, 10 ч. ложек крахмала, 10 ч. ложек сахара, 2,5 ч. ложки 3 %-ного уксуса, 5 ч. ложек соуса томатного основного (рыбного или мясного в зависимости от блюда, для которого готовится соус).

Приготовление: растительное масло разогреть, пикули и имбирь обжарить в течение 5 мин. Крахмал смешать с сахаром, уксусом, соусом томатным основным, коньяком до загустения соуса. Подавать к рыбным или мясным блюдам.

СОУС ИЗ КРАСНОГО ВИНА

Ингредиенты: 2 стакана красного вина, 2,5 стакана сахара, 1 лимон, 1,25 стакана воды, 4 ч. ложки картофельного крахмала.

Приготовление: в кастрюлю положить сахар, лимонную цедру, влить воду, красное вино, поставить на плиту и кипятить 5–6 мин, помешивая, до полного растворения сахара. Затем при непрерывном помешивании лопаткой, положить картофельный крахмал, разведенный холодной водой, и довести до кипения, после чего нагревание прекратить, чтобы соус не разжижался. Подавать в горячем или холодном виде к пудингам, блинчикам, запеканкам и т. п.

СОУС С ЭСТРАГОНОМ И ВИНОМ

Ингредиенты: 3,5 стакана соуса красного основного, 1/4 стакана белого сухого вина. 3,5 ст. ложки сливочного масла, 1/4 стакана фюме, 1 небольшая луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 40 г эстрагона, перец, соль.

Приготовление: лук, морковь, петрушку, сельдерей нашинковать и спассеровать на масле. Влить вино, положить стебли эстрагона и уварить вино на 1/3 первоначального объема. Смесь соединить с соусом красным основным, фюме и поварить 25–30 мин. Заправить перцем, солью, процедить, добавить листики эстрагона и довести до кипения. Подавать к жареному мясу, котлетам из телятины, свинины, баранины, курам, блюдам из яиц.

СЫРНЫЙ СОУС

Ингредиенты: 50 г маргарина или сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 500 мл молока или бульона, соль, тмин, 100 г тертого сыра.

Приготовление: в жире спассеровать муку, разбавить бульоном или молоком, добавить молотый тмин, соль, тертый сыр, прокипятить.

КОРИЧНЕВЫЙ ПИВНОЙ СОУС

Ингредиенты: 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона или воды, 1 стакан темного пива, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, молотый перец, соль, сахар, лимонный сок.

Приготовление: в растопленном жире пассеровать муку до коричневого цвета, помешивая, разбавить бульоном, добавить мелко нарезанный лук, натертый корень петрушки и специи. Кипятить 15 мин, затем добавить пиво. Проварить, добавить лимонный сок по вкусу.

ЛИМОННЫЙ СОУС

Ингредиенты: 1 стакан сливок, 2 яичных желтка, 1/2 лимона, соль, сахар.

Приготовление: натереть на терке лимонную цедру, добавить к желткам. Сливки довести до кипения, постепенно добавить к ним желтки, соль и сахар. Постоянно помешивая, соус

прогревать на слабом огне до тех пор, пока он не загустеет. В конце добавить лимонный сок.

ТОСТ

Я свой тост поднимаю за то:
Чтоб стол ломился от еды
И меньше было суеты,
А люди от добра пьянели
И с удовольствием все ели.

АНЕКДОТ

Сидит мужик в ресторане, принесли ему маслят. Он колет гриб вилкой, а тот скользкий и прыгает: из тарелки на скатерть, а потом в тарелку соседа. Он наколол гриб на вилку и съел. А мужик и говорит:

– А фиг бы ты его поймал, если бы я его не замучил!

Каши, овощиные гарниры запеканки

Блюда из круп, макаронных изделий, картофеля и овощей обычно подаются к рыбным и мясным блюдам. Но не будем останавливаться на отварном картофеле и макаронах, потому что уверены, что каждый читатель на практике давно овладел искусством приготовления этих блюд.

Умеете ли вы варить кашу – вот вопрос. Каши бывают жидкие, молочные, вязкие и рассыпчатые. В качестве гарнира чаще всего подают рассыпчатые каши. Для того чтобы каша была действительно рассыпчатой и вкусной, нужно соблюдать определенные п р а в и л а:

заготовить кашу надо в чугунной кастрюле или в кастрюле с тефлоновым покрытием – каша не пригорит;

крупа должна быть промытой (кроме манной и овсяных хлопьев «Геркулеса»);

промытая крупа засыпается в кипящую воду точно по рецептуре;

вода должна кипеть ключом и быть посоленной;

рассыпчатую кашу варят под крышкой;

после того как каша почти готова, на поверхность ее кладут кусочек сливочного масла и ставят в духовку на очень слабый огонь, чтобы она «дошла».

Каково соотношение воды и крупы для каши? Ответ на этот вопрос вы найдете в таблице:

Каша	Норма на 100 г крупы		Выход каши, г
	вода, мл	соль, г	
Рисовая:			
рассыпчатая	210	4	280
вязкая	370	4	450
жидкая	570	5	650
Гречневая:			
рассыпчатая	150	2	240
вязкая	320	3	400
Пшенная:			
рассыпчатая	180	2	250
вязкая	320	3	400
жидкая	420	4	500
Манная:			
рассыпчатая	220	3	300
вязкая	370	4	450
жидкая	570	6	650
Перловая вязкая	370	4	450
Ячневая рассыпчатая	240	3	300
Овсяная:			
вязкая	320	4	400
жидкая	420	5	500
Из овсяных хлопьев «Геркулес»:			
вязкая	370	4	450
жидкая	570	6	650
Пшеничная:			
рассыпчатая	180	2	250
вязкая	320	4	400
жидкая	420	5	500

Некоторые с о в е т ы по приготовлению гарнира:

овощные блюда не стоит готовить с запасом, так как через 3 ч после приготовления остается всего 20 % витамина С;

для холодных блюд картофель, морковь, свеклу варят в кожуре, при этом потеря питательных веществ уменьшается в 2–3 раза;

овощи при варке надо класть в кипящую воду, чтобы уменьшить потерю витаминов и минеральных солей. Варить их нужно на слабом огне;

замороженные овощи нужно варить не размораживая;

картофель, морковь, шпинат, молодую крапиву варят в соленой кипящей воде в закрытой кастрюле;

лук, морковь, петрушка, сельдерей лучше сохраняют аромат, если их сначала спассеровать на сковороде и лишь после этого положить в суп или иное блюдо;

если морковь и лук слегка посыпать сахаром, они лучше подрумянятся;

фасоль и горох гораздо быстрее варятся в несоленой воде. Соль добавляют незадолго до их готовности;

не кладите в кастрюлю все овощи одновременно;

воду, в которой варились овощи, не выливайте: она содержит много витаминов и минеральных солей. Используйте ее для приготовления первых блюд;

свекла сварится быстрее, если через 1 ч после начала варки ее подержать в холодной воде, а затем продолжать варить;

чтобы сохранить цвет свеклы, надо в воду добавить немного уксуса или лимонной кислоты;

белый картофель используйте для приготовления пюре, желтый – для супа, розовый – для жарки;

картофель сварится быстрее и будет вкуснее, если добавить в воду ложку маргарина;

чтобы картофель не разваривался надо добавить немного холодной воды или 1–2 ложки капустного либо огуречного рассола;

лавровый лист кладут не раньше, чем за 15 мин до готовности блюда, иначе оно приобретает горьковатый привкус;

если вы решили испечь картофель в духовке, смажьте его сначала растительным маслом, тогда он станет мягче и не будет морщиться;

если в картофельное пюре добавить кипяченое молоко (1/2 стакана молока на 1 кг картофеля), оно будет вкуснее. Масло в салат добавляйте только после того, как хорошо перемешали овощи с солью и уксусом, так как соль в растительном масле не растворяется.

Далее приведем рецепты наиболее интересных блюд – это блюда из картофеля и запеканки. *Запеканки* – прекрасное блюдо. Они могут состоять из чего угодно: все несъеденное может стать запеканкой или оставшиеся мясные, крупяные, овощные блюда. Кроме того, это быстро и просто. Оригинальный соус – и прекрасный завтрак готов.

Отличные запеканки получаются из каш.

Манную и рисовую каши можно превратить с помощью фруктов, варенья, творога в сладкую запеканку, а гречневую и перловую каши хорошо сдобрить жареным луком и любой колбасой.

Есть несколько п р а в и л, которые надо соблюдать, готовя запеканку:

форма для приготовления запеканки должна быть высокой;

форму следует хорошо смазать растительным или сливочным

маслом, а дно и стенки обсыпать мукой или молотыми сухорями;

продукты укладывают слоями, а сверху заливают сосом и ткут в духовке до образования румяной корочки.

МАННАЯ КАША

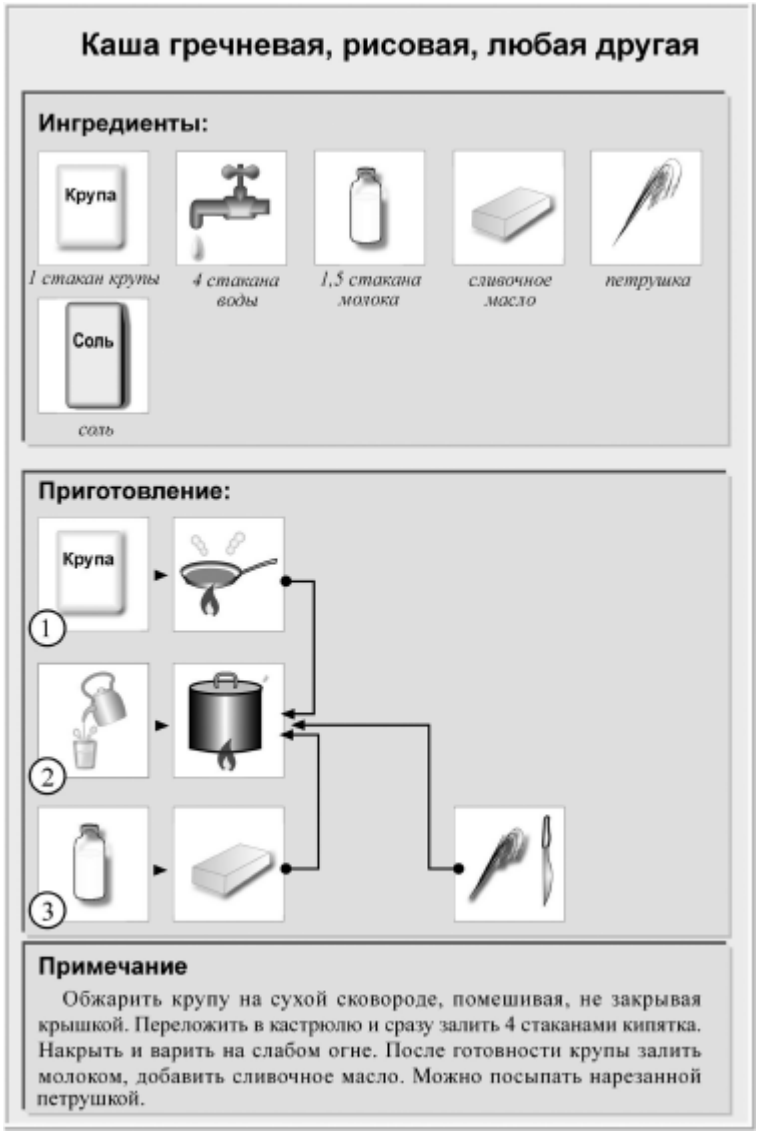
Ингредиенты: 500 мл молока, 7 ч. ложек манной круп.

Приготовление: молоко довести до кипения, добавив соль и сахар по вкусу, всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить на слабом огне до готовности, постоянно помешивая.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ, РИСОВАЯ, ЛЮБАЯ ДРУГАЯ

Ингредиенты: 1 стакан крупы (гречневая, рисовая или любая другая), 4 стакана воды, 1,5 стакана молока, сливочное масло, петрушка, соль.

Приготовление: обжарить крупу на сухой сковороде, помешивая, не закрывая крышкой. Переложить в кастрюлю и сразу залить 4 стаканами кипятка. Накрыть и варить на слабом огне. После готовности крупы залить молоком, добавить сливочное масло. Можно посыпать нарезанной петрушкой.



КАША ГУРЬЕВСКАЯ

Ингредиенты: 1/2 стакана манной крупы1,5 стакана сливок, 1/4 стакана сахара, 100 г очищенных орехов, 1/4 стакана изюма, 50 г мармелада или цукатов, 1,5 ст. ложки варенья, 1/2 ч. ложки сливочного масла.

Приготовление: грецкие или другие орехи ошпарить, очистить от тонкой кожицы. Часть орехов измельчить, а часть, желательно половинками, обсыпать сахаром и обжарить в духовке до образования светло-коричневой карамельной корочки. Сливки

вылить в широкую кастрюлю, поставить в духовку на средний жар. Как только на поверхности появится румяная пенка, ее тут же нужно снять и переложить на тарелку, а сливки снова поставить в духовку. Подобным образом следует получить еще 5–6 пенок. Однако их нельзя доводить до темно-коричневого цвета, иначе они будут горчить; 2–3 пенки можно нарезать полосками. В оставшиеся сливки всыпать сахар, манную крупу и варить, помешивая, пока каша не загустеет. Добавить измельченные орехи, хорошо промытый изюм, нарезанные полосками пенки и тщательно перемешать. Металлическое, керамическое блюдо или сковороду смазать маслом, положить слой каши, на нее – пенку. Так сделать 3–4 слоя, но сверху пенкой не накрывать, а посыпать сахарным песком. Поставить в духовку и запекать, пока каша не покроется румяной карамельной корочкой. На горячую кашу уложить обжаренные с сахаром орехи, цукаты или мармелад, консервированные фрукты или варенье. Каша получится еще более изысканной, если каждый слой пересыпать орехами, цукатами, пряностями, а сверху уложить ягоды из варенья и орехи.

«ГЕРКУЛЕС» С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты: 100 г овсяных хлопьев «Геркулеса», 200 мл молока, 200 мл воды, 50 г смеси сушеного инжира, фиников, абрикосов и изюма.

Приготовление: положить 100 г хлопьев «Геркулеса» в большую кастрюлю. Добавить по 200 мл молока и воды. Положить 50 г сушеного инжира, фиников, абрикосов и изюма. Медленно нагревать, помешивая, пока каша не загустеет. Разделить по двум тарелкам и подавать с молоком.

БАБУШКИНА КАПУСТА

Ингредиенты: 150 г квашеной капусты, 100 г пшена, 1 ст. ложка смальца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.

Приготовление: капусту промыть проточной водой. Варить 20 мин на слабом огне. Воду слить. Поджарить на смальце репчатый лук. На капусту выложить пшено, затем лук. Все залить 1 стаканом кипятка и растительным маслом. Не мешать. Варить 25–30 мин. После того как пшено уварится, все вымесить, укутать в полотенце.

Подавать горячим.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

Ингридиенты: 200 г соленых грибов, 10 помидоров, 3 яйца, 3 луковицы, 2 ст. ложки майонеза, перец, зелень укропа, соль, чеснок.

Приготовление: спелые, не очень крупные помидоры одинакового размера со срезанными верхушками освободить чайной ложкой от мякош и семян, посолить и поперчить изнутри и наполнить фаршем. Начиненные помидоры помить майонезом, посыпать рубленым укропом, уложить на блюдо и украсить веточками зелени или листьями салата. Если зелени нет, помидоры можно прикрыть срезанными верхушками.

Помидоры, фаршированные грибами
Ингредиенты:
200 г соленых грибов
10 помидоров
3 яйца
3 луковицы
2 ст. ложки майонеза
Черный перец
перец
чеснок
зелень
Соль
соль
Приготовление:
1
2
3
4
5
6
7
Майонез
Черный перец
Соль
Примечание
Спелые, не очень крупные помидоры одинакового размера со срезанными верхушками освободить чайной ложкой от мякоти и семян, посолить и поперчить изнутри и наполнить фаршем. Начиненные помидоры полить майонезом, посыпать рубленым укропом, уложить на блюдо и украсить веточками зелени или листьями салата. Если зелени нет, помидоры можно прикрыть срезанными верхушками.
Ф а р ш: нашинковать грибы и смешать их с мелко нарезанными яйцами и поджаренным луком. При желании к смеси можно добавить немного толченого чеснока.

Фарш: нашинковать грибы и смешать их мелко нарезанными яйцами и пожаренным луком. При желании к смеси можно добавить немного толченого чеснока.

КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 1 стакан сметаны, 4 яйца, соль, зелень.

Приготовление: очищенный картофель нарезать довольно крупными кубиками или дольками, положить в низкую кастрюлю, влить кипящую воду так, чтобы она только наполовину покрыла его, добавить соль, поставить варить. Через 15 мин залить картофель сметаной и снова варить на маленьком огне. Перед подачей картофель обильно посыпать зеленью и крупно нарезанными, сваренными вкрутую яйцами.

КАРТОФЕЛЬ В ПИВЕ

Ингредиенты:1 кг картофеля, 250 мл пива, 50 г постной корейки, 200 г муки, перец, тмин, корица, соль.

Приготовление: очищенный сырой картофель нарезать кубиками. Смешать равные части пива и воды, добавить соль и в этой жидкости варить картофель 15–20 мин. Затем откинуть его на дуршлаг, отвар слить в миску. Корейку нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю и припустить. Добавить муку и, помешивая, пассеровать. Постепенно влить картофельный отвар, помешивая, пока не образуется вязкий, но не слишком густой соус, приправить его солью, перцем и тмином, слегка корицей. Картофель положить в кастрюлю с соусом и дать ему в течение 5 мин настояться.

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ

Ингредиенты: 1 кг картофеля, 1/2 стакана растительного масла, 5 ст. ложек тертого сыра, 120 г свежих грибов, соль.

Приготовление: очищенный сырой картофель нарезать кружочками, обжарить в масле до полуготовности, посолить. Полуобжаренными кусочками обложить дно и стенки формы, предварительно смазанные маслом. Оставшиеся кружочки перемешать с тертым сыром и мелко нарубленными вареными грибами. Смесь выложить в форму, прижать сверху, чтобы

образовалась компактная масса, и запечь в духовке.

РУЛЕТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты: 500 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, мука, соль. Для фарша: 1 стакан манной крупы, 150 г потрохов, перец, соль.

Приготовление: сваренный в мундире картофель очистить, растереть, посолить, смешать с яйцом, маслом и мукой, чтобы получилось негустое тесто. Из картофельного теста раскатать 3 прямоугольных пласта по длине противня. На более длинные края пластов положить приготовленный фарш, завернуть в виде рулетов, смазать сверху маслом и поставить в духовку на 30 мин.

Фарш: манную крупу поджарить, все время помешивая, пока она не подрумянится, затем развести 3 стаканами кипящей воды, размешивая до тех пор, пока не получится густая каша. Посолить и поставить для охлаждения. Куриные потроха обжарить, пропустить через мясорубку, смешать с манной кашей, добавить перец.

ИКРА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ПЕРЦА

Ингредиенты: 10–12 картофелин, 2 кг сладкого болгарского перца, 10 долек чеснока, 1 стакан растительного масла, черный молотый перец, уксус, соль.

Приготовление: картофель очистить, помыть, отварить, тщательно размять. Сладкий перец запечь в духовке или обжарить на растительном масле, освободить от семян, снять кожицу, измельчить ножом или пропустить через мясорубку вместе с чесноком. Картофельное пюре и измельченный болгарский перец соединить с чесноком, посолить, добавить черный молотый перец, уксус по вкусу. Смесь тщательно размять с душистым растительным маслом. Икру можно подать как овощную закуску или как гарнир к мясу.

КАРТОФЕЛЬ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

Ингредиенты:10 картофелин, 2 луковицы, 500 г грибов, 5 ст. ложек сливочного масла, соль.

Приготовление: очищенный картофель сварить обычным способом. Свежие грибы отварить до полуготовности, нарезать

ломтиками и обжарить. Добавить отдельно поджаренный лук и все перемешать. При подаче на стол в картофель положить жареные грибы, лук и полить маслом.

Картофель с луком и грибами
Ингредиенты:
Соль
10 картофелин
500 г грибов
5 ст. ложек сливочного масла
2 луковицы
соль
Приготовление:
1
2
3
Соль
Примечание
Очищенный картофель сварить обычным способом. Свежие грибы отварить до полуготовности, нарезать ломтиками и обжарить. Добавить отдельно поджаренный лук, и все перемешать. При подаче на стол в картофель положить жареные грибы, лук и полить маслом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ

***Ингредиенты**: 1 кг картофеля, 4 яйца, 250 г тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, перец.*

Приготовление: очищенный картофель отварить в подсоленной воде, подсушить и тщательно размять. Сыр, соль,

перец смешать с яичными желтками, взбить. Добавить картофель и размешать.

Форму для выпечки смазать маслом, положить в нее картофельную массу, сверху – кусочки масла. Поставить форму в нагретую духовку на 20 мин. Взбить яичные белки, добавив щепотку соли, и, вынув из духовки форму, смазать ими поверхность. Поставить форму в духовку на короткое время, пока масса не подрумянится.

ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты: 8 картофелин, 1 кочан савойской капусты, 1 пучок зеленого лука (с головками), 5 морковок, 2 ст. ложки растительного масла, 350 мл бульона, 300 г сметаны, 6 ст. ложек овсяных хлопьев, 100 г тертого сыра перец, соль.

Приготовление: картофель отварить в мундире. Капусту нашинковать кусочками, зеленый лук – колечками. Морковь очистить и нарезать кружочками. Морковь и лук пассеровать в масле, добавить капусту, влить бульон и тушить 10 мин. Выложить сметану, 4 столовые ложки овсяных хлопьев, посолить, поперчить по вкусу. Картофель очистить, нарезать ломтиками. В смазанную жиром форму слоями выложить картофель и тушеные овощи. Посыпать сыром с овсяными хлопьями. Запекать в духовке 20 мин при температуре 180 ˚С.

ЗАПЕКАНКА ПО-ФЛОТСКИ

Ингредиенты: 250 г макарон, 350 г фарша-ассорти, 1 ст. ложка растительного масла, 1 цуккини, 1 пакетик сухой смеси томатного соуса, 2 ст. ложки томатной пасты, 1/2 ч. ложки сушеного тимьяна, 300 мл молока, 4 ст. ложки муки, 1 яичный желток, перец, 60 г тертого пармезана, перец, соль.

Приготовление: отварить макароны. Фарш обжарить в растительном масле до рассыпчатости. Добавить нарезанный кубиками цуккини, влить 1 стакан воды и перемешать, добавив порошок для соуса и томатную пасту, посыпать тимьяном и прокипятить 3 мин. Муку развести водой, влить в кипящее молоко и варить 1 мин. Дать остыть, ввести желток и посолить. Макароны и фарш выложить слоями в форму, поливая каждый слой соусом. Посыпать сыром и запекать в духовке около 30 мин при температуре 200 ˚С.

ЗАПЕКАНКА СО ШНИЦЕЛЯМИ

Ингредиенты: 250 г макаронных изделий, по 200 г брокколи и цветной капусты, по 1 банке зеленого горошка и красной фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 5 свиных шницелей, 1 банка консервированного супа из шампиньонов (500 мл), 50 г тертого сыра, петрушка, перец, соль.

Приготовление: макароны отварить. Брокколи и цветную капусту бланшировать 5 мин в подсоленной воде. Горошек и фасоль процедить на дуршлаг. Шницели обжарить в растительном масле по 2 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить. Жир, оставшийся от жаренья, развести супом из шампиньонов и, помешивая, довести соус до кипения. Овощи выложить в смазанную маслом форму, разложить шницели и слой макарон. Полить соусом, посыпать сыром. Запекать в духовке 15 мин при температуре 200 °С. Украсить зеленью.

ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ

Ингредиенты: 300 г макарон, 2 луковицы, 350 г вареной колбасы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 банка кукурузы, 150 г маслин, 500 г помидоров, 125 г сыра, 1/2 пучка майорана, 5 яиц, 300 мл молока, перец, соль.

Приготовление: макароны отварить. Репчатый лук нарезать кольцами, колбасу – полукружиями, помидоры – кубиками. Лук и колбасу обжарить в сливочном масле, посолить, поперчить. Кукурузу и маслины слить. Натереть сыр. Перемешать все ингредиенты с 75 г сыра и выложить в смазанную маслом форму. Нагреть духовку до 200 °С. Майоран вымыть, ощипать листики. Взбить яйца с молоком, солью, перцем, добавить майоран и залить макароны. Сверху посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке 45 мин.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

Ингредиенты: 2 кг картофеля, 1 кг репчатого лука, 250 г сметаны, 2 яйца, по 2 ст. ложки тертого сыра и панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Приготовление: отварной картофель нарезать ломтиками и плотно уложить на смазанный жиром противень с высокими бортиками. Сверху равномерным слоем разложить обжаренный в растительном масле репчатый лук и залить сметаной, взбитой

вместе с яйцами, солью и черным перцем. Посыпать сначала тертым сыром, потом панировочными сухарями. Запекать в духовке не более 30 мин.

Запеканка картофельная с сыром
Ингредиенты:
Сметана
2 кг картофеля
250 г сметаны
2 яйца
2 ст. ложки тертого сыра
1 кг репчатого лука
Соль
Черный перец
Сухари
соль
перец
2 ст. ложки панировочных сухарей
Приготовление:
1
Сметана
2
3
Примечание
Отварной картофель нарезать ломтиками и плотно уложить на смазанный жиром противень с высокими бортиками. Сверху равномерным слоем разложить обжаренный в растительном масле репчатый лук и залить сметаной, взбитой вместе с яйцами, солью и черным перцем. Посыпать сначала тертым сыром, потом панировочными сухарями. Запекать в духовке не более 30 мин.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

Приготовление: говяжью вырезку пропустить через мясорубку и тушить на небольшом огне под крышкой приблизительно 30 мин добавив немного воды, жира и специй по вкусу. Отдельно спассеровать репчатый лук, добавить к готовому

мясу и размешать. Отварной картофель нарезать кружочками и уложить их плотно на дно смазанной жиром формы, поверх картофеля положить ровным слоем мясо и залить взбитыми с молоком яйцами. Поставить в духовку на 15–20 мин.

ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ С КАПУСТОЙ

Ингредиенты: 1 небольшой кочан капусты, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, 1/2 стакана жира, 200 г макарон, 1 стакан тертой брынзы, 1 стакан молока, 1 яйцо, соль по вкусу.

Приготовление: нашинковать капусту, посолить, поперчить, потереть руками, слегка потушить с жиром. Отваренные макароны или лапшу и тертую брынзу перемешать с капустой и выложить на смазанный жиром противень. Взбить яйца с молоком, залить этой смесью всю массу и запечь в сильно нагретой духовке.

МАКАРОННИК

Ингредиенты: 400 г макарон или лапши, 400–500 г мяса, 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки масла, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1/4 стакана томатного сока, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка панировочных сухарей, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление: мясо пропустить через мясорубку, посолить, посыпать черным молотым перцем, положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить с мелко нарубленным репчатым луком, а затем дожаривать в духовом шкафу в течение 15–20 мин. Когда мясо обжарится, слить выделившийся сок, снова пропустить фарш через мясорубку и заправить соусом. Форму или противень смазать маслом, посыпать сухарями, положить слой вареных макарон, предварительно смешанных с яйцом, сверху – слой мясного фарша, снова слой макарон, посыпать панировочными сухарями, смазать маслом и запечь. При подаче разрезать на 5 частей и полить маслом.

Соус: муку обжарить с маслом до светло-желтого цвета, развести соком от мяса, добавить томатный сок, положить сметану и довести до кипения. Когда получится густой соус, заправить им мясной фарш.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАРШИРОВАННЫХ КАБАЧКОВ

Приготовление: отварить рис, приготовить мясной фарш, положить его в отварной рис. Взять молодые кабачки одного размера, вымыть, разрезать вдоль, сделать углубление в середине и заполнить его фаршем с рисом. Кабачки уложить плотно друг к другу на смазанный жиром противень с высокими бортиками. Приготовить подливку из сметаны, бульона (из кубика), спассерованного репчатого лука и специй, залить кабачки и выпекать в духовке 40 мин.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты: 400 г зеленого консервированного горошка, 4 моркови, 5 картофелин, 1/2 стакана риса, 5 яиц, 1 луковица, веточка мяты. Для соуса: 1/2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана кислого молока.

Приготовление: банку зеленого горошка (без жидкости) смешать с нашинкованной вареной морковью, мелко нарезанным отварным картофелем, вареным рисом, сваренными вкрутую яйцами, взбитыми сырыми яйцами, слегка потушенным луком и мятой. Смесь хорошо вымешать и, сформовав шарики, выложить на смазанный маслом противень, запекать 10 мин. Подать, залив соусом.

Соус: поджарить муку на масле до светло-коричневого цвета. Сняв с огня, добавить яйца, взбитые с кислым молоком.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ

Ингредиенты: 1/2 стакана риса, 1 стакан молока, неполный стакан воды, 2 яйца, соль, сахар, изюм по вкусу, ванилин на кончике ножа.

Приготовление: в кипящую воду положить рис, соль, сахар и продолжать варить, помешивая, 10–15 мин, затем влить горячее молоко и размешать. Дать немного остыть, добавить перебранный и промытый изюм, взбитое яйцо, ванилин, все тщательно перемешать. Противень или сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, уложить рисовую массу, разровнять, смазать яйцом, маслом, сметаной и запекать в не слишком горячей духовке. Подать на стол, когда остынет, с вареньем, маслом или сметаной.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТАМИ

Ингредиенты: 1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 1/2 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2–3 ст. ложки масла.

Приготовление: сварить манную кашу на молоке, добавить в нее сахар, соль, масло, все перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Поверхность каши разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки. Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным сиропом.

ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ

Ингредиенты: 1 стакан молока, 3 ст. ложки сахара, 1/2 стакана манной крупы, 1 стакан воды, 1 яйцо, 1 ч. ложка корицы, жир для жаренья, сироп, 1 небольшая тыква.

Приготовление: мякоть тыквы пропустить через мясорубку. В свежее молоко положить сахар и довести до кипения, всыпать манную крупу, разведенную стаканом воды, и варить, помешивая, до загустения. Когда каша остынет, добавить мякоть тыквы, яйцо, корицу или ванилин и все хорошо перемешать. Ложечкой, смоченной в жире, брать кашу и опускать шарики в глубокую посуду с большим количеством жира. Жарить шарики до золотистого цвета. Когда они остынут, выложить в виде горки на тарелку, а между шариками положить ягоды из вишневого варенья. При подаче полить шарики малиновым или вишневым сиропом.

ЗАПЕКАНКА НА СКОРУЮ РУКУ

Приготовление: батон белого хлеба порезать ломтиками. Если есть молочные продукты – кефир, йогурт, сметана, сливки или молоко, налить 1 стакан в глубокую тарелку, добавить немного воды. Если ничего нет можно взять просто воду. Разбить туда 2–3 яйца. Полученную молочно-яичную смесь взбить вилкой, посолить (если начинка будет сладкой – положить сахар). Каждый ломтик хлеба обмакнуть в молочно-яичную смесь и уложить на дно формы, смазанной жиром. Порезать дольками 1–2 яблока, выложить их на батон, посыпать корицей, ванилином и сахаром. Свкрху положить оставшийся батон, залить остатками молока и запечь в духовке. Вместо яблок можно взять любую колбасу, сосиски, отварное мясо, рыбу.

АНЕКДОТЫ

– Беримор, что у нас сегодня на завтрак?
– Овсянка, сэр.
– А на обед?
– Овсянка, сэр.
– А на ужин?
– Котлеты…
– Ура-а!
– …из овсянки, сэр.

Была картошка простая – стала золотая, были грибки простые – стали золотые, была рыбка простая – стала золотая. Еле водку спасли!

Пицца

Пицца – наиболее известное у нас традиционное итальянское блюдо. Появилась она у нас во второй половине 80-х годов.

Пицца – это сегодня то, что принято подавать на дружеской вечеринке, ее можно приготовить или заказать для девушки. Пицца годится как закуска – хорошее блюдо, жаль, что некоторым ее приготовление кажется слишком трудным. Между тем пицца такое же выгодное блюдо, как и запеканка. Нет ничего сложного в том, чтобы приготовить для нее тесто. Если же вы чувствуете, что это вам пока не по силам, купите готовое тесто. Есть рецепты пиццы, для которой готовить трудоемкое дрожжевое тесто не обязательно.

П р а в и л а приготовления пиццы немного:

• тесто должно лежать тонким ровным слоем и слегка приподниматься у бортиков;

• все продукты должны быть мелко нарезаны;

• обязательны майонез, кетчуп и тертый сыр, которым посыпают пиццу сверху для того, чтобы образовалась румяная корочка.

В остальном же – полный простор фантазии!

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА

Ингредиенты: 3 картофелиын, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, сыр, томат-паста, фарш, 1 соленый огурец, 1 помидор.

Приготовление: отварить картофель, сделать пюре с сырым яйцом, добавить 1–2 столовые ложки муки, посолить, поперчить. Выложить картофельную массу в смазанную маслом форму. Сверху положить начинку. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Начинка: немного томата-пасты, обжаренный мясной или куриный фарш, нарезанный соленый огурец и свежий помидор.

ПИЦЦА С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 400 г муки, 4 ст. ложки растительного масла, 30 г дрожжей, 5 сосисок, 300 г отварного мяса или 500 г сырого мясного фарша, 400 г сыра, 500 г свежих шампиньонов, 300 г репчатого лука, 500 г свежих помидоров, 200 г майонеза.

Приготовление: замесить тесто и дать ему подойти в

течение 1 ч. Сосиски нарезать кружочками, измельчить отварное мясо или взять сырой мясной фарш и обжарить в масле. Натереть на крупной терке сыр. Подготовленные свежие шампиньоны слегка обжарить в сливочном масле, потушить не более 10 мин. За 2–3 мин до готовности к грибам добавить спассерованный лук и приблизительно 1/3 сыра, все перемешать. На смазанный жиром противень или большую сковороду выложить тесто так, чтобы образовался бортик. На тесто слоями уложить половину оставшегося сыра, сосиски, ломтики свежих помидоров, грибы с луком, посыпать сыром. Сверху все залить майонезом и поставить в хорошо разогретую духовку. Выпекать на среднем огне в течение 1 ч.

ОСТРАЯ ПИЦЦА

Ингредиенты: 20 г дрожжей, 6 г сахара, 325 г муки, 50 мл оливкового масла, 3 помидора, 250 г салями, 2 стручка перца, 125 г помидоров, по 1 ч. ложке тимьяна и орегано, черный молотый перец, 125 г тертого сыра, 1 ч. ложка соли.

Приготовление: дрожжи и сахар перемешать со 120 мл теплой воды. Смешать муку, оливковое масло и соль, добавить дрожжевую смесь и вымесить тесто, накрыть его и поставить на 45 мин в теплое место подняться. Очищенные помидоры и колбасу нарезать ломтиками. Стручки перца чили вымыть, удалить семена, мякоть порубить. Тесто раскатать и выложить в смазанную жиром форму (диаметр 30 см). Тесто смазать протертыми помидорами и посыпать перцем чили, травами и черным перцем. Сверху выложить кусочки помидоров и салями, посыпать сыром. Оставить на 15 мин подняться. Нагреть духовку до 200 °С. Пиццу выпекать 18–20 мин. По желанию украсить пряной зеленью.

ДВОЙНАЯ ПИЦЦА

Ингредиенты: 250 г обезжиренного творога, 5 ст. ложек молока, 125 мл оливкового масла, 575 г муки, 2,5 ч. ложки разрыхлителя, 325 г шампиньонов, 1 ст. ложка лимонного сока, 700 г помидоров, 325 г ветчины, 75 г моцареллы, 75 г горгонцолы, 400 г помидоров, 1 ст. ложка сушеного базилика, соль черный молотый перец.

Приготовление: перемешать творог, молоко, оливкрвре масло и соль. Добавить муку и разрыхлитель, вымесить тесто и

убрать на 30 мин в холодильник. Грибы очистить, нарезать кубиками, перемешать с лимонным соком, посолить, поперчить. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кусочками. Оба кусочка сыра нарезать кубиками. Нагреть духовку до 200 ˚С. Тесто раскатать на смазанном маслом противне, наколоть вилкой и смазать протертыми помидорами. Сверху распределить кубики помидоров и посыпать специями. На одну половину теста выложить ветчину, базилик и моцареллу, на другую – грибы и горгонцолу. Выпекать около 25 мин.

ПИЦЦА С ОВОЩАМИ И ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты: 5 готовых замороженных коржей для пиццы, 2,5 ст. ложки готового соуса «Песто», 3 ст. ложки томатной пасты, 6 помидоров, соль, молотый черный перец, 1 ст. ложка сушеного орегано, 125 г ветчины, 125 г донышек артишоков, 3 красных маринованных пеперони.

Приготовление: тесто для пиццы разморозить, а затем тонко раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности и выложить его на смазанные жиром противни. Соус «Песто» перемешать с томатной пастой и смазать полученной смесью тесто. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками и выложить на тесто. Посыпать солью, черным молотым перцем и орегано. Сверху равномерно разложить ветчину, нарезанную кусочками, и предварительно откинутые на дуршлаг донышки артишоков. Оставить пиццы на 15 мин подняться. Нагреть духовку до 190 ˚С. Выпекать пиццы около 20–25 мин. Маринованные пеперони нарезать кольцами и посыпать пиццы, украсить листьями базилика.

ПОЛЕССКАЯ ПИЦЦА

Ингредиенты: 500 г фарша (как на пельмени), 100 г твердого или плавленого сыра, 500 г сушек, 2–3 луковицы, 200 г майонеза или сметаны, смешанной с 2 ст. ложками томатного соуса, 2 стакана молока.

Приготовление: в горячее, только что закипевшее молоко опустить сушки и дать постоять 30 мин, пока готовится фарш. На противень выложить нарезанный кольцами лук, на него – разбухшие в молоке сушки, заполненные фаршем. Посыпать сверху натертым на крупную терку сыром и залить соусом. Поставить в горячую духовку и запекать на 25–30 мин. Подавать

горячей.

ПИЦЦА С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

Ингредиенты: 450 г муки, 30 г дрожжей, 5 ст. ложек оливкового масла, 630 г помидоров, 60 г оливок, фаршированных перцем, 300 г шампиньонов, 1 ст. ложка лимонного сока, 800 г консервированных томатов, 300 г тертого сыра, 4 веточки тимьяна, перец, соль.

Приготовление: смешать муку, соль и дрожжи со 125 мл теплой воды, Добавить оливковое масло, замесить тесто, накрыть его и оставить на 1 ч. Помидоры вымыть и обсушить. Грибы, помидоры и оливки нарезать ломтиками. Шампиньоны сбрызнуть лимонным соком. Нагреть духовку до 200 °С. Тесто еще раз вымесить и раскатать на смазанном жиром противне. Распределить сверху кусочки нарезанных консервированных томатов и поставить на 15 мин в духовку. На пицце разложить свежие помидоры, грибы и оливки. Посыпать сыром, приправить и выпекать еще 15 мин. У тимьяна оборвать листики, украсить ими пиццу.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА С СЫРОМ

Ингредиенты: 500 г картофеля, 1 пучок зеленого лука, 325 г помидоров, 450 г шницелей из индейки, 300 мл молока, 5 яиц, 125 г тертого сыра гауда, тертый мускатный орех, 1/2 пучка тимьяна, 2 веточки шалфея, соль, черный и красный молотый перец.

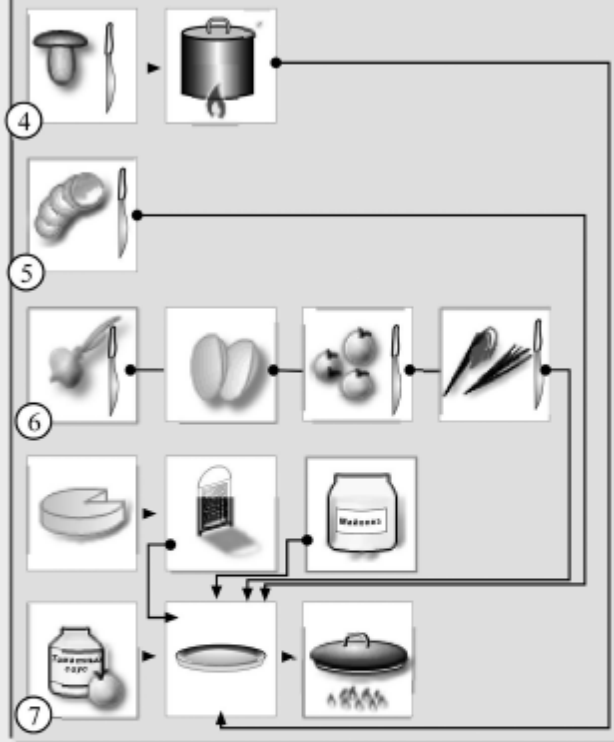
Приготовление: картофель очистить от кожуры, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук и помидоры вымыть, почистить и нарезать. Мясо вымыть, высушить, нарезать полосками, посолить и поперчить. Нагреть духовку до 200 °С. Взбить молоко с яйцами и сыром. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Тимьян вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики. За исключением нескольких листочков все остальное добавить в яично-молочную смесь. Форму смазать жиром. Положить в нее картофель и распределить поверх него нарезанные помидоры, зеленый лук и мясо, залить яично-молочной смесью. Выпекать 50–55 мин. При необходимости в последние 10 мин накрыть пергаментной бумагой. Шалфей вымыть, обсушить, оборвать листики. Посыпать пиццу оставшимися листиками тимьяна и шалфея.

БЫСТРАЯ ПИЦЦА

Ингредиенты: 1/2 стакана муки, 1 стакан кефира, 300 г ветчины, 1/2 стакана оливок, 2–3 помидора, 200 г сыра, 3 луковицы, 3 ст. ложки майонеза, 100 г грибов, соль, сахар, сода, томатный соус, перец, зелень укропа, мелисы, кориандра, петрушки.

Приготовление: смешать муку и кефир, добавить соль, сахар, соду, размешать тесто. Готовое тесто вылить на противень и дать ему растечься по поверхности. Несколько минут подержать в духовке, в это время подготовить начинку. Затем готовое для заправки тесто смазать томатным соусом и выкладывать слоями: ветчину, грибы (если не консервированные, то предварительно замоченные и отварные), оливки, помидоры, лук. Все это заправить специями и зеленью. Сверху посыпать тертым сыром и полить майонезом. Пиццу держать в духовке до готовности.

Пицца быстрая (окончание)



Примечание

Смешать муку и кефир, добавить соль, сахар, соду, замесить тесто. Готовое тесто вылить на противень и дать ему растечься по поверхности. Несколько минут подержать в духовке, в это время подготовить начинку. Затем готовое для заправки тесто смазать томатным соусом и выкладывать слоями: ветчину, грибы (если не консервированные, то предварительно замоченные и отваренные), оливки, помидоры, лук. Все это заправить специями и зеленью. Сверху посыпать тертым сыром и полить майонезом. Пиццу держать в духовке до готовности.

АНЕКДОТ

Мама дочке:

– Если ты не будешь есть манную кашу, я позову Бабу-Ягу.

– Мама, а ты думаешь, что Баба-Яга будет есть эту кашу?

Блины, блинчики, оладьи

Блины – это кушанье в виде больших тонких лепешек из жидкого теста, испеченных на сковороде.

Блинчики – тонкие блины, обычно свернутые и начиненные творогом, вареньем и т. п.

Оладьи – маленькие толстые лепшки, изжаренные на сковороде.

Готовить блины не так сложно, как вам может быть кажется. Чтобы ваш первый блин не был комом, вы можете воспользоваться достижениями современной техники. Рекомендуем приобрести блинницу, это прекрасное и простое приспособление. Нагревание и поджаривание блинчиков происходит равномерно по всей поверхности, они никогда не пристают к поверхности. Блинницу не надо смазывать жиром и можно выпекать одновременно несколько блинчиков одинакового размера и формы. Процесс приготовления блинов превращается в приятное занятия без разбрызгивания капель и без запаха горелого жира.

Если вы печете блины на обычной сковороде, то ее надо подготовить: поставить на огонь с каким-либо жиром и нагревать в течение 10–15 мин, затем слить жир, а сковороду немедленно протереть солью. Лучше всего пользоваться для выпечки блинов небольшими сковородами с толстым дном или с антипригарным покрытием. Тесто надо брать ложкой и наливать столько, чтобы блин получился тонкий и ровный. Когда одна сторона блина поджарится до образования румяной корочки, блин тонким длинным ножом переворачивают на другую сторону. Для блинчиков приготавливают жидкое тесто на молоке с добавлением яиц и сахара, по густоте оно напоминает густые сливки. Тесто для блинов можно приготовить на дрожжах или на соде. Вкуснее блины получаются дрожжых. Блины желательно печь перед вамой подачей на стол. Готовые блины складывают в миску, закрывают крышкой или полотенцем. Через несколько минут их можно есть. К блинам подают масло, сметану и различные закуски – селедку, икру, куту, семгу, балык, анчоусы, лососину, кильки.

Тесто для оладий готовят более густое, чем для блинов. В него можно добавить овощи, натертые на мелкой терке (тыкву, кабачки, картофель, капусту, морковь и др.), фрукты (яблоки, груши, изюм и др.), орехи, сыр, вареное мясо или колбасу, пропущенные через мясорубку.

Готовя блины, следует п о м н и т ь:

• дрожжи должны быть абсолютно свежими;

• дрожжей должно быть в достаточном количестве, но не в избыточном;

• тесто надо взбивать и растирать очень тщательно, чтобы не было ни единого комочка;

• перед самой выпечкой в тесто добавляют сливочно-белковую смесь, для которой взбивают немного сливок и в них вводятвзбитые белки (но не наоборот); все осторожно кладут в тесто, чтобы увеличить рыхлость, ноздреватость блинов;

• если тесто не выбродило до конца, блины получается плотными, без дырочек, из перекисшего теста – кислыми и бледными; если тесто выбродило и только-только начинает опускаться – блины будут кружевные, пышные, с хрустящей корочкой.

БЛИНЧИКИ С ЯГОДОЙ

Ингредиенты: 1/4 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 1/2 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка ягод, 1 ст. ложка воды, разрыхлитель для теста на кончике ножа.

Приготовление: ягоды засыпать сахаром и дать настояться 30 мин. Образовавшийся сок слить, добавить размешанный с водой крахмал, подогреть, помешивая, до загустения. Добавить туда ягоды, перемешать и остудить. Отдельно смешать яйцо, молоко, растительное масло, муку и сахар и взбивать в миксере в течение 3 мин. Накрать и дать отстояться 10 мин. Добавить в тесто разрыхлитель и тщательно перемешать все ингредиенты. Разогреть блинницу или сковороду, наливать по 2 столовые ложки в каждое углубление. Выпекать блинчик 1,5–2 мин. Перевернуть и еще выпекать 1 мин. Готовые блинчики смазать ягодной смесью и сложить конвертиком или трубочкой. Подавать на стол со взбитыми сливками или сметаной с сахаром.

БЛИНЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты: 250 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1/4 стакана кефира, 1 столовая ложка растительного масла, 1/4 ст. ложки соды, соль по вкусу.

Приготовление: очистить картофель, натереть его на мелкой терке и отожать сок. Соду погасить в кефире, добавить туда яйцо, посолить. Положить натертый картофель. Тщательно перемешать,

добавить муку и растительное масло. Должна получиться однородная масса. Разогреть сковороду, положить на нее по 2 столовые ложки теста и выпекать с каждой стороны по 2 мин. Подавать на стол со сметаной, растопленным салом или салатом из зеленых овощей.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты: 1/2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1/4 стакана муки, 1/4 стакана молока, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, разрыхлитель теста на кончике ножа. Для начинки: 250 г консервированных вишен в сиропе, 175 г жирного творога, 1/8 стакана сахара, 1/4 ч. ложки ванильной эссенции или 1/2 пакетика ванильного сахара, 1/2 ч. ложки натертой лимонной цедры, 2 ч. е ложки лимонного сока, 1 ч. ложка крахмала, 1/2 ч. ложки коньяка.

Приготовление: перемешать в миксере все ингредиенты необходимые для приготовления теста. Затем тесто накрsnm чистой льняной салфеткой и оставить на 20 мин. Творог, ванилин, сахар, лимонную цедру и лимонный сок тщательно растереть до однородной массы. Смешать 1/8 стакана вишневого сиропа с крахмалом, влить коньяк. Добавить еще 1/2 стакана сиропа, подогреть на слабом огне до загустения, периодически помешивая. Разогреть сковороду или блинницу, выливать на нее по 2 столовые ложки теста. Выпекайте по 1–2 мин с каждой стороны. Положить на готовые блинчики по 2 столовые ложки творожной массы и по 3 вишни, свернуть каждый в трубочку и полить вишневым сиропом.

БЛИНЧИКИ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Ингредиенты: 1,5 стакана овсяных хлопьев, 3/8 стакана муки, 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/8 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка растительного масла, 1/4 чайной ложки разрыхлителя для теста.

Приготовление: 1 стакан овсяных хлопьев смешать с мукой и сахарной пудрой, засыпать в миксер и дробить их в течение 10–20 с. Добавить туда молоко, 50 г сливосного масла, яйцо, и взбивать в течение 10–20 с. Добавить разрыхлитель и оставшиеся хлопья, накрыть и оставить на 10 мин. Разогреть сковороду или блинницу и выкладывать на нее по 2 столовые ложки теста. Выпекать блинчики по 2 мин с каждой стороны. Смазать горячие

блинчики растопленным сливочным маслом. Подавать на стол с медом или вареньем.

ОДАДЬИ С ТЫКВОЙ (КАБАЧКОМ)

Ингредиенты: 150 г мякоти тыквы (кабачка), 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1/2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, разрыхлитель на кончике ножа.

Приготовление: нарезать кусочками мякоть тыквы, посыпать сахаром, залить молоком и поставить в духовой шкаф на 25 мин при температуре 160 °С. Тушить до тех пор, пока тыква не станет мягкой. Остудить, не вынимая из молока, добавить соль, растительное масло, яйца, муку и взбивать в миксере в течение 2 мин до получения однородной массы. Добавить разрыхлитель, накрыть тесто чистой льняной салфеткой и оставить на 20 мин. На разогретую сковороду выкладывать по 1 столовой ложки теста, выпекать оладьи с обеих сторон по 4 мин. Подавать со сметаной.

Чтобы ускорить приготовление оладий, тыкву можно натереть на мелкой терке, добавить муки столько, сколько возьмет тесто – оно должно быть консистенции густой сметаны. Мокрой ложкой набирать тесто и класть на хорошо разогретую сковороду с маслом. Масло можно добавить в тесто, тогда его не нужно будет лить каждый раз

МАМИНЫ БЛИНЧИКИ

Ингредиенты: 1/2 банки консервированной кукурузы, 1 яйцо, 1/4 ст. ложки разрыхлителя для теста, черный молотый перец по вкусу, соль, 1/4 стакана муки, 50 г бекона, 1/8 стакана молока, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка натертого сыра, 1/2 ч. ложки растительного масла.

Приготовление: растительное масло, молоко и яйцо взбивать в миксере в течение 2 мин. Кукурузу измельчить и добавить в смесь. Туда же положить натертый лук и сыр, посолить, поперчить. Взбивать полученную смесь в миксере в течение 4 мин. Нарезать бекон как можно мельче и добавить в тесто вместе с разрыхлителем. Накрыть и оставить на 20 мин. Разогреть форму для выпечки блинов и в каждое углубление положить по 2 столовые ложки теста. Выпекать с каждой стороны по 2 мин. Подавать со сметаной.

МЕКСИКАНСКИЕ БЛИНЧИКИ

Ингредиенты: 1/6 стакана овсяной или кукурузной муки, 1/4 стакана пшеничной муки, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 стакана нежирных сливок, 1 яйцо, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, разрыхлитель для теста – на кончике ножа, соль по вкусу. Для начинки: 1 спелый авокадо, 10 перьев зеленого лука, 1 помидор, 1/2 ч. ложки кетчупа, 1 ч. ложка лимонного сока, молотый перец и соль по вкусу.

Приготовление: взять все составляющие для приготовления теста и взбивать в миксере до получения однородной массы. Накрыть и оставить тесто на 20 мин. Подготовить авокадо: очистить его от кожуры и сердцевины и мелко нарезать. С помидоров снять кожицу и вынуть семена, мелко нарезать. Смешать авокадо и помидоры с кетчупом и лимонным соком, посолить, поперчить. Взбивать смесь в миксере в течение 3 мин. Добавить нарезанный лук и оставить на 20 мин отстояться. Разогреть форму для выпечки блинов. Выпекать в течение 1–2 мин с каждой стороны. Готовый блинчик сложить пополам: одну половинку намазать приготовленной массой и накрыть второй половиной.

БЛИНЧИКИ С ШОКОЛАДОМ

Ингредиенты: 1/4 стакана муки, 1 яйцо, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, 50 г сахарного песка, 2 ст. ложки коньяка, 25 г тертого темного шоколада, соль по вкусу.

Приготовление: муку со щепоткой соли смешать в миске. Сделать в центре муки углубление и разбить туда яйцо. Постепенно добавляя молоко, замесить тесто. Накрыть его чистой салфеткой и оставить на 20 мин. Смазать сковороду растительным маслом и выпекать тонкие блинчики. Складывать их стопкой, прикрывая пергаментом. Сливочное масло растопить с сахаром, добавить коньяк и перемешать. На каждый блинчик сложить конвертиком положить кусочек шоколада, блинчики обжарить, чтобы шоколад растопился. Подавать на стол с коньячным соусом, посыпать блинчики сахарным песком.

БЛИНЧИКИ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты: 2 яйца, 1/2 грудки курицы, 1 ст. ложка крахмала. 1 дольки чеснока, 1 стакан холодной кипяченой воды, 125 г майонеза.

Приготовление: куриную грудку пропустить через

мясорубку, измельчить чеснок. Смешать все ингредиенты, кроме воды. Размешивать тесто и добавлять воду до тех пор, пока оно не станет достаточно жидким. Разогреть сковороду и выпекайте блинчики по 3–4 мин с каждой стороны.

БЛИНЧИКИ С КАПУСТОЙ

Ингредиенты: 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 3/4 стакана молока, 200 г свежей капусты, масло.

Приготовление: смешать молоко, муку и яйцо. Тщательно размешать до получения однородной массы. Натереть на крупной терке капусту, посолить и смешать с тестом. Разогреть форму для блинчиков и выпекать капустные блинчики по 2 мин с каждой стороны. Смазать их растопленным маслом и складывать горкой на тарелку. Подавать на стол со сметаной.

БЛИНЧИКИ ПО ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Ингредиенты: 1/4 стакана муки, 1/2 стакан молока, 1 ч. ложка сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1/2 ч. ложка ванильной эссенции. Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 1/6 стакана сахара, 1/8 стакана лимонного сока, 1,5 ст. ложек жирных сливок.

Приготовление: все составляющие теста смешать в миксере до получения однородной массы. Готовое тесто накрыть и дать постоять 20 мин. Разогреть форму, в каждое углубление положить по 2 столовые ложки теста, выпекать блинчики в течение 30 с с каждой стороны. В это время соус поместить в духовку и на медленном огне, помешивая, подогревать до полного растворения сахара. Блинчики сложить конвертиком и полить приготовленным соусом. Можно украсить дольками лимона.

Соус: масло, сахар, лимонный сок в течение 2 мин взбивать в миксере. Добавить сливки и еще взбивать 30 с. Поставить соус в холодильник.

БЛИНЧИКИ ШОКОЛАДНЫЕ

Ингредиенты: 1/2 стакана муки, 1/8 стакана сахара, 1 ст. ложка какао, 1/2 стакана сливок, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки растопленного сливочного масла, разрыхлитель для теста на кончике ножа. Для соуса: 1/2 апельсина, 4 крупные ягоды клубники,

50 г черники, 1/2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка ликера.

Приготовление: все ингредиенты необходимые для приготовления теста, смешивать в миксере в течение 2 мин. Разогреть блинницу и положить в каждое углубление по 2–3 столовые ложки теста. Выпекать по 1 мин с каждой стороны. Готовые блинчики сложить конвертиком и подавать с соусом из фруктов. Украсить взбитыми сливками.

Соус: апельсин очистить от кожицы, разделить на дольки, снять пленочку, чтобы осталась только мякоть. Все действия надо производить над миской, чтобы сок не пропал понапрасну. Добавить ягоды клубники и черники. Клубнику нужно разрезать на 4 части. Всыпать сахар, влить ликер. Все делать осторожно, чтобы не повредить ягоды, помешивая до тех пор, пока сахар не растворится полностью.

КАРАМЕЛЬНЫЕ БЛИНЧИКИ

Ингредиенты:1/8 стакана муки, 1 маленькое яблоко, 1 яйцо, 1/8 стакана молока, 1/2 ст. ложка сливочного масла, 1/6 стакана воды, 1/2 ст. ложки лимонного сока. 2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки натертой цедры лимона, 1/8 ч. ложки корицы, разрыхлитель для теста на кончике ножа.

Приготовление: яблока очистить от кожуры и удалить сердцевину, натереть его на крупной терке, положить в миску, залить водой и потушить на слабом огне в течение 8 мин, или поместить в печь СВЧ на 5 мин при уровне мощности 5. Добавить лимонный сок, 1 столовую ложку сахара, цедру лимона. Готовить на слабом огне в течение 10 мин. Смесь должна приобрести цвет карамели. В остывшую яблочную смесь добавить разрыхлитель для теста. В миксере взбить яйцо с молоком, мукой, маслом и корицей. Ввести в тесто карамель, продолжать взбивать еще 3 мин до получения однородной массы. Разогреть сковороду или блинницу и в каждое углубление налеить по 2 столовые ложки теста. Выпекать в течение 2 мин, затем перевернуть, посыпать сахаром и через 1 мин снова перевернуть на 20–30 с, чтобы сахар расплавился. Подавать на стол со взбитыми сливками или сливочным маслом.

БЛИНЧИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Ингредиенты:250 г картофеля, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1/4 стакана сливок, 1/2 ч. ложки растительного

масла, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление: очищенный картофель сварить на пару и пропустить через мясорубку или протереть через сито. В теплом молоке растворить сахар, добавить яичные желтки и муку, посолить. Все перемешать с протертым картофелем. Полученную массу хорошо вымесить, добавить в нее взбитые яичные белки, сливки и снова вымесить. Жарить в течение 2–3 мин с каждой стороны. Подавать на стол со сметаной.

БЛИНЧИКИ С МЕДОМ

Ингредиенты: 125 г муки, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке сливочного и топленого масла (для смазывания сковороды), соль по вкусу.

Приготовление: смешать желток с молоком (1/2 стакана), добавить соль, сахар и, помешивая, всыпать муку. Положить разогретое сливочное масло и снова вымесить тесто, чтобы не было комков. Затем развести его молоком, вливая его постепенно, и добавить взбитый в пену яичный белок. Разогреть блинницу или сковороду и выпекать блинчики по 2 мин с каждой стороны. Блинчики сложить конвертиком, подавать с медом или сахаром.

ОЛАДЬИ ИЗ ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ

Ингридиенты: 300 г свжих грибов, 8 картофелин, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, масло растительное, соль.

Приготовление: очищенный от кожуры картофель измельчить на мелкой терке, смешать с немного потушенными мелко нарубленными грибами, посолить, положить муку, взбить яйцо и хорошо размешать. Жарить оладьи на хорошо разогретом масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать на стол со сметаной.

ПИРОГ БЛИНЧАТЫЙ С МЯСНЫМ СОУСОМ

Ингридиенты. Для теста: 500 г муки, 3 стакана кефира, 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки соды, сахар, соль. Для мясного соуса: 200 г мяса (можно отварного), 50 г жира, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томатной пасты, сахар, соль.

Приготовление: яйца взбить, добавить кефир, соль, сахар,

просеянную муку, соду. Размешать до образования однородного жидкого теста. Блинчики жарить на горячей сковороде с обеих сторон до образования румяной корочки. Взять неглубокий сотейник или форму, дно смазать жиром, посыпать молотыми сухорями. Положить блинчики, промазать его густым соусом, накрыть вторым блинчиком, опять промазать соусом и т. д. Верхний блинчик смазать сливочным маслом. Поставить пирог в духовку и запекать 30 мин. Испеченный блинчатый пирог осторожно опрокинуть на круглое блюдо, нарезать кусочками и подавать на стол с мясным или томатным соусом.

Мчсной соус: мясо мелко порубить, обжарить на жире, добавить мелко нарезанный лук. Затем всыпать муку, обжарить, заправить томатной пастой, добавить соль, сахар, развести до необходимой густоты бульоном или водой, закипятить.

ТОСТ

Чтобы жили мы в ладу, как оладушки в меду.
Эй, поднимем чарочку да закусим шкварочкой!

ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

– Рекомендации
– Бутерброды
– Первые блюда
Бульоны
Супы
– Вторые блюда
Мясо
Фарш
Грибы
Колбаса
Курица
Рыба
Овощи
Каша
– Компот из сухофруктоа
– Десерт
Печеные яблоки
Вишневый джем
Абрикосовый джем

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ СОДЕРЖАНИЕ радиоактивных элементов в крупных промышленных городах и в зоне с повышенной радиактивностью, надо:

• как можно меньше есть субпродукты – вымя, почки, печень, легкое;

• мясо и рыбу следует вымачивать;

• если нужен бульон для супа, мясо надо залить холодной водой, поварить 10 мин, слить воду, налить свежей воды и варить до готовности;

• в твороге количество стронция и цезия уменьшается на 70 % (по сравнением с молоком), а в сметане – на 80 %, в масле и сливках их практически нет;

• надо отказаться от варки холодного, так как кости и костный жир накаливают радионуклиды.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

• больше есть черной редьки, и овсянки;

• есть морковь в любом виде;

• меньше есть вареных яиц;

• свеклу, черную смородину и капусту есть в любом

виде (с капусты снимать не менее трех листьев);жить больше соков из ягод, фруктов, овощей, содержащих красный пмгмент (виноград, гранат, томати др.);

• пить зеленый чай, хлебный квас, отвар семени льна, чернослива, крапивы;

• употреблять витамины С, Р, группы В, таблетки кальция и магния;

• пить больше воды, лучше талой.

***Талая вода:** поставить воду на огонь и довести ее до 96 °С (только стали появляться пузырьки, но вода еще не бурлит), снять с огня и резко охладить. Очень хорошо, если вы эту воду заморозитье, а потом постепенно ее оттаите. Это уже будет лечебная вода.*

Все продукты, приготовленные или разогретые в микроволновку,

безопасны для здоровья. В СВЧ печи происходит лишь

тепловая обработке пищи, при этом продукты сохраняют

свою структуру и теряют гораздо меньше витаминов и

питательных веществ, чем при тридиционной готовке на плите.

Газета «Наша кухня» (2005, № 11)

Преимущество микроволновой печи в том, что можно в считанные минуты приготовить или разогреть еду, при этом она сохранит свой натуральный цвет и аромат, а также все жизненно важные элементы: минералы и витамины.

Печь СВЧ проста и удобна в эксплуатации. Если действовать по инструкции, она надолго сохранит свою работоспособность. Печь не нагревается сама и не нагревает окружающий воздух.

Самая простая микроволновая печь оборудована жарочным шкафом и вращающимся поддоном для равномерного обжаривания, а также таймером и регулятором мощности. Более совершенные приборы оборудованы электронным управлением и грилем. Вы можете сами выбирать режим приготовления блюд, скорость и время.

В режиме HIGH чаще всего готовят рыбу, овощи, фрукты, очень нежное мясо, горячие напитки, растапливают масло и разогревают блюда. Режим MEDIUM/HIGH лучше всего подходит

для выпечки, жаренья и подогрева готовых изделий из теста (булочек, печенья, пирожков). Режим MEDIUM служит для жаренья, варки, размораживания и тушения блюд. Кроме размораживания в режиме MEDIUM/LOW готовят жесткое мясо, растапливают масло и сыр, варят блюда при слабом кипении.

Используют в микроволновых печах *специальную посуду*, которую выпускают различные фирмы. Но можно использовать и обычную посуду из фарфора. Но только на ней не должно быть сколов, выбоин и всяческих металлических украшений.

Стеклянную посуду надо использовать с большой осторожностью, а посуда из керамики должна быть полностью покрыта глазурью без металлического орнамента. Пластмассовая посуда для микроволновки должна быть термо– и морозоустойчивой. Не используется картонная посуда, а также посуда, изготовленная из дерева, лозы и соломки. Ни в коем случае нельзя использовать пластиковые мешки, предназначенные для хранения продуктов, и металлическую посуду, которая отражает микроволны, поэтому они не попадают на продукты.

Можно применять алюминиевую фольгу для изоляции особенно чувствительных мест, причем фольга должна находиться не менее чем в 2 см от стенок печи.

Рецепты блюд для микроволновой печи отличаются от обычных, потому что в них учитываются особенности этой печи. Чтобы блюдо получилось действительно вкусным и сохранило больше витаминов, и микроэлементов, надо соблюдать определенные п р а в и л а:

новичкам нужно начинеть с приготовления блюд из фарша или рубленого мяса;

если вы решили приготовить курицу, осмотрите ее внимательно, чтобы не осталось металлических скрепок от упаковки;

тщательно очищайте птицу от пластиковых пакетов;

не забудьте разморозить курицу.

БУТЕРБРОДЫ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ

Ингредиенты: 2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки сыра тертого, 2 ч. ложки сливочного масла.

Приготовление: ломтики хлеба смазать маслом, положить на хлеб порезанное кружочками яйцо и посыпать сверху тертым сыром. Запекать при полной мощности 30–60 с.

БУТЕРБРОДЫ С АНАНАСОМ

Ингредиенты: 2 ломтика белого поджаренного хлеба, 2 ч. ложки сливочного масла, 2 ломтика ветчины, 2 кружка ананаса, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 щепотки паприки.

Приготовление: сливочное масло намазать на хлеб. Сверху положить ломтик ветчины, кружок ананаса, посыпать тертым сыром и щепоткой паприки. Положить готовые бутерброды на тарелку, поместить в микроволновую печь и нагревать при уровне мощности 10 до 1 мин, т. е. пока не расплавится сыр. При подаче на стол украсить какой-нибудь свежей ягодой: клубникой, вишней, малиной и т. п.

БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ СУПА ДЛЯ МИКРОВОЛНОВКИ

Ингредиенты: 500 мл мясного или овощного бульона, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, немного лимонного сока, 1 желток, 5 ст. ложек сливок, перец и соль по вкусу.

Приготовление: нагревать бульон 3 мин при максимальной мощности в закрытой посуде. Смешать муку с маслом, развести смесь небольшим количеством бульона и вылить в разогретый бульон, добавить соль, лимонный сок и специи. Тщательно перемешать, чтобы не было комков. Накрыть крышкой и на максимальной мощности нагревать еще 1 мин. Сливки соединить с желтком, взбить и добавить в суп. Размешать.

Этот рецепт служит основой для приготовления многих супов.

БУЛЬОН УКРАИНСКИЙ

Ингредиенты: 500 мл воды, 80 г мяса, 15 г лука, морковь, 1/4 ч. ложки соли, перец по вкусу. Для галушек: 12 г муки, 1 яйцо, 50 г говядины, 50 г свинины, 10 г лука, соль, перец по вкусу.

Приготовление: сварить мясной бульон на средней мощности. В процессе варки несколько раз добавить по 1 столовой ложке холодной воды. Готовый бульон процедить.

Галушки: мясо с луком пропустить 2 раза через мясорубку, добавить немного воды, посолить, поперчить и перемешать. В муку влить 1/5 стакана воды, положить соль, яйцо, замесить крутое пресное тесто. Раскатать тонким слоем, нарезать кружочками и выложить на них комочки фарша, края защипать. Подготовленные галушки опустите на несколько секунд в

кипящую воду, а затем переложить в посуду с бульоном и варить на средней мощности 5 мин.

СУП «ПИКАНТНЫЙ»

Ингредиенты: 150 г мяса, 15 г риса, 1/2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 1/2 ст. ложки приправ для супа, 2 шт. чернослива, 2 веточки петрушки, 1/2 стручка сладкого перца, соль по вкусу.

Приготовление: мясо нарезать квадратиками, уложить в посуду, залить холодной водой так, чтобы она его покрывала. Готовить на полной мощности 5 мин. В отдельной посуде пассеровать томатную пасту, толченый чеснок, нарубленный лук, специи для супа, зелень петрушки с растительным маслом на полной мощности 2 минуты. Подготовленную смесь добавить к мясу, положить туда рис, перец, чернослив. Долить воды до 500 мл, посолить и готовить на полной мощности 10 мин. Добавить зелень.

КУРИНЫЙ СУП

Ингредиенты: 150 г куриной грудки с костями, 1/2 луковицы, 50 мл воды, 50 мл молока, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1/3 ст. ложки муки, 1 желток, 1 ст. ложка сливок, соль по вкусу, 1 ст. ложка белого вина.

Приготовление: пореать мясо на кубики размером 1–2 см. Положить мясо и рубленный лук в кастрюлю. Смешать молоко и воду, вылить в кастрюлю половину жидкости. Нагревать закрыв крышкой, на полной мощности 8 мин. Добавить оставшуюся жидкость и кипятить еще 3 мин на полной мощности. Смешать муку с маслом и развести смесь бульоном так, чтобы не было комков. Вылить в суп. Нагревать в течение 1 мин на полной мощности. Смешать яйцо, сливки и вылить в суп. Добавить соль и перец по вкусу, влить вино.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Ингредиенты: 125 г куриной грудки, по 30 г петрушки и укропа, 500 мл куриного бульона из кубиков «Маги», 1 горошина черного перца, 1 шт. моркови, 1 яйцо, 1/2; ч. ложки рубленой петрушки,

1/2 ч. ложки нарезанного зеленого лука, соль и черный молотый перец по вкусу, 75 гзамороженного зеленого горошка, 1/4 ч. ложки томатного соуса.

Приготовление: промытые куриные грудки порубить на кубики величиной 5 мм. Чистую зелень тоже мелко порубить. Положите мясо и зелень в кастрюлю, добавить бульон и черный перец. Закрыть крышкой и варить в течение 15 мин на средней мощности. Через 5 мин добавить очищенную и порезанную дольками морковь. Достать суп из микроволновки. Взбить в миске яйцо со сливками, смешать с петрушкой и зеленым луком, заправить солью и перцем. Вылить яичную массу в тарелку, накрыть листом пергамента. Поставить в микроволновку и готовить 10 мин на средней мощности. Выложить омлет из тарелки. Нарезать его мелкими кубиками. Из бульона выложить морковь. Бульон процедить сначала через сито, затем через марлю. Вылить в кастрюлю. Морковь порубить мелкими кубиками и положить в процеженный бульон вместе с размороженным зеленым горошком. Варить на полной мощности в течение 4 мин. Готовый бульон заправить кубиками омлета. Добавить томатный соус.

СУП РЫБНЫЙ

Ингредиенты: 100 г рыбного филе(треска), 50 мл белого вина, 1/4 ст. ложки муки, 1/2 моркови, 1/2; луковицы, 1 маленький лавровый листик, 1/2 ч. ложки томатной пасты, 1/4 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки нарезанной петрушки и укропа, 1/2 ст. ложки сливок, 1 желток.

Приготовление: смешать лук с морковью в стеклянной кастрюле. Лавровый лист, 1 столовую ложку воды и томатную пасту соединить с овощами и перемешать. Накрыть крышкой и варить на полной мощности 5 мин. Рыбу нарезать кубиками 1 см, положить к овощам. Смешать 125 мл воды с вином и вылить в кастрюлю. Нагревать на полной мощности 4–6 мин, пока не закипит. Муку смешать с маслом, развести бульоном и соединить с супом, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Нагревать на полной мощности 2 мин под крышкой и дать постоять. Посолите и поперчить по вкусу, добавить петрушку и укроп. Все тщательно перемешать. Смешать желток со сливками, добавить в суп.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты: 275 г говядины, 1/2 луковицы, 1 картофелина, 1 яйцо, 1 морковь, 1/4 стакана мясного бульона, 25 г толченных сухарей, перец, соль по вкусу.

Приготовление: приготовить фарш, хорошо взбить белок яйца и смешать его с фаршем, толчеными сухарями, специями и зеленью. Слепить тефтели и положить их в большую тарелку в один слой. Поставить в микроволновку на 3–4 мин на максимальной мощности. Достать тарелку из микровалновки, перевернуть тефтели и поставить в печь еще на 3 мин на максимальной мощности.

Слить сок, смешать его с томатным соусом и бульоном, снять лишний жир, полить этим соком тефтели. Добавить овощи, хорошо перемешать и поставить в печь на 15–18 мин при полной мощности. Перед подачей на стол дать настояться 10 мин.

ТРУБОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ

Ингредиенты: 200 г мякоти свинины, черный молотый перец на кончике ножа, 1 луковица, 1 кусочек сала, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки воды, 3 дольки чеснока, 100 г сметаны, 100 мл бульона, 1 бокал белого вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу, 1 ст. ложка горчицы, 1 большая морковь.

Приготовление: свинину нарезать на порционными кусками и хорошо отбить. Натереть толченным чесноком и посыпать солью, перцем, хорошо смазать горчицей. На каждую отбивную положить по кусочку сала и дольке моркови, посыпать нарезанным луком. Свернуть отбивные трубочками и связать их нитками. В стеклянную кастрюлю вылить растительное масло и выложить трубочки, перевернуть несколько раз так, чтобы масло хорошо покрыло все стороны мяса. Затем долить воды и запекать на полной мощности 15 мин. Вынуть трубочки из кастрюли. Добавить в кастрюлю сметану, бульон и вино, хорошо перемешать и нагревать на полной мощности 3 мин. Масло разтереть с мукой до однородной пасты и соединить с соусом, тщательно перемешав. Опустить в соус рулеты и нагревать еще 2 мин. Добавить соль и перец по вкусу.

ГОВЯЖЬИ КОТЛЕТКИ

Ингредиенты: 200 г говяжьей вырезки, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Приготовление: мелко нарезать лук. Перекрутить мясо на мясорубку. Фарш посолить, поперчить и смешайть с яйцом. Добавить к нему нарезанный лук и панировочные сухари и тщательно перемешать. Слепить четыре плоские котлетки и положить их на верхнюю решетку. Жарить под грилем примерно 10 мин. Подложить под котлеты алюминиевую фольгу, прямо на решетку или вниз, на вращающуюся тарелку микроволновой печи. Это предотвратит капание и подгорание сока. Перевернуть котлетки и поджаривать их в течение 5 мин под грилем.

РАГУ С КЕТЧУПОМ

Ингредиенты: 100 г баклажан, 100 г цукини, 100 г помидор, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 1 большой сладкий перец, 50 мл подсолнечного масла, черный молотый перец, 2 ст. ложки острого кетчупа, соль по вкусу.

Приготовление: почистить чеснок и лук, мелко покрошить, положить в стеклянную кастрюльку. Налить масла, потушить под крышкой 3 мин на максимальной мощности. Почистить кабачки и баклажаны, нарезать их кубиками. Помыть перец, удалить середину с семенами, нарезать полосками. Помидоры нарезать дольками. Добавить все овощи в кастрюлю, посыпать солью и черным молотым перцем, накрыть крышкой и тушить на максимальной мощности еще 5 мин. Вынуть из печи, перемешать, уменьшить мощность на 50 % и тушить еще 12 мин, перемешав за это время дважды. Добавить кетчуп и поставить еще на 2 мин в микроволновку, не изменяя режима. Дать овощам остыть 5 мин. Положить в тарелку и полить сметаной.

БУЛОЧКИ ИЗ ФАРША

Ингредиенты: 300 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 1/4 стакана белых молотых сухарей, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка острого томатного соуса, соль, перец.

Приготовление: лук помыть и мелко порезать. Все ингредиенты соединить и хорошо перемешать. Сформовать небольшие круглые булочки. Разложить их на блюде. И, не закрывая крышки готовить 10 мин при максимальной мощности.

ТЕЛЯТИНА ЭКЗОТИЧЕСКАЯ

Ингредиенты: 250 г телятины, 15 г сливочного масла, 15 г изюма, 1/2 ст. ложки муки, 125 г моркови, 2 луковицы, 50 г чернослива, 1/2 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Приготовление: замочить в холодной воде на 1 ч чернослив с изюмом. Положить в посуду телятину, нарезанную небольшими кусочками, добавить масло и запекать при средней мощности 3 мин. Затем положить лук и морковь, нарезанные кружочками, посыпать мукой, помешать и влить воду. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и готовить при полной мощности 5 мин. Чернослив и изюм вынуть из воды и смешать с телятиной. Опять накрыть крышкой и довести до готовности при средней мощности в течение 5 мин.

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Ингредиенты: 5 телячьих шницелей, 125 г печени, 1 стакан густой сметаны, пучок зелени, 1 лук-шалот, 30 г сливочного масла, горчица, соль, тертый мускатный орех, 30 г сухих грибов для соуса.

Приготовление: шницели отбить как можно тоньше, намазать на каждый шницель печеночный фарш, скатать в рулетики, закрепить заостренной спичкой или зубочисткой. Жарить 10 мин при половинном режиме. Затем снять крышку, перевернуть и подержать еще 5 мин в печке в открытой посуде, увеличив режим до максимума. Нарезать ломтиками, полить грибным соусом.

Начинка для рулета: зелень помыть и мелко порубить. Лук-шалот нарезать маленькими кубиками. Сливочное масло растопить и пассеровать в нем лук-шалот до прозрачности 2 мин при максимальном режиме. Добавить печень, 1 столовую ложку густой сметаны, зелень, горчицу. Заправить солью, перцем и мускатным орехом.

Соус: Сухие грибы размочить, добавить сметану, соль, перец и проварить 5 мин (режим 100 %).

ГРИБНЫЕ РУЛЕТИКИ

Ингредиенты: 250 г мякоти свинины, 50 г соленых грибов, 50 г лука, 50 г сметаны, 25 г сливочного масла, 25 мл растительного масла, 1/2 ст. ложки муки.

Приготовление: разрезать мясо на порционные куски поперек волокон, отбить каждый кусок так, чтобы получился

блинчик величиной с ладонь. Посолить, поперчить, смазать горчицей. Дать постоять 15 мин. Соленые грибы и репчатый лук мелко покрошить или измельчить в блендере, перемешайть. Намазать получившейся массой отбивные, свернуть их в рулетики и заколоть шпажкой, чтобы не развернулись. Влить в кастрюльку растительное масло, уложить туда рулетики, предварительно смазав их маслом со всех сторон. Добавить 1/4 стакана воды. Запекать в микроволновке при полной мощности 15 мин. Рулетики достатьи осторожно выложите на блюдо. В ту же кастрюльку положить сметану, сливочное масло, растертое с мукой в однородную массу, перемешать и положить в соус рулетики. Тушить 10 мин, уменьшив мощность на 75 %.

АССОРТИ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 150 г телятины, 1/2 лаврового листа, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки воды, 50 г свежих нарезанных шампиньонов, 1/ 4 стакана белого вина, 1/2 стакана бульона, 1/4 стакана молока, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 25 г спаржи, лимонный сок, 2–3 ст. ложки сливок, 1 желток, соль и перец по вкусу.

Приготовление: телятину нарезать кусочками, сложить в кастрюлю, добавить лавровый лист, нарезанный лук и воду. Кастрюлю накрыть крышкой и нагревать 6 мин на полной мощности, а затем 4 мин на средней мощности. Добавить в кастрюлю нарезанные шампиньоны и тушить еще 6 мин в режиме МЕДЛЕННОЕ КИПЕНИЕ. Желток соединить со сливками и вылить в мясо

Соус: Влить в кастрюлю вино, бульон, молоко и нагревать на полной мощности 2 мин. Масло растереть с мукой, чтобы получилась однородная паста, и добавить в соус, размешав, чтобы не было комков. Положить в кастрюлю спаржу, посолить и поперчить. Перемешать все содержимое и сбрызнуть лимонным соком, после чего нагревать еще 2 мин на полной мощности.

СОСИСКИ С СЫРОМ

Ингредиенты: 4 сосиски, 60 г сыра, 150 г бекона.

Приготовление: сосиски (сардельки) глубоко надрезать с двух сторон. Вложить в разрезы кусочки сыра. Обернуть ломтиками бекона, сколоть шпажками. Разогреть в микроволновке и подавать к столу с хлебом и горчицей.

КУРИЦА С СЮРПРИЗОМ

Ингредиенты: небольшой цыпленок (600 г), 1,5 ст. ложки отварного риса, 1 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка порошка карри, 1/2 ст. ложки сахара, 1 яблоко, 1/4 ч. ложки перца, соль, молотый имбирь по вкусу.

Приготовление: очищенное, натертое или тонко нашинкованное яблоко смешать с рисом, изюмом, карри, сахаром и имбирем. Полученной смесью нафаршировать курицу, зашить и положить на блюдо. Смешать карри, соевый соус и паприку в кашицу и намазать ею курицу. Запекать18-20 мин при полной мощности.

РУЛЕТИКИТ ИЗ ВАРЕНОЙ КОЛБАСЫ

Ингредиенты: 4 кружочка вареной колбасы, 50 г любого сливочного сыра, 30 г тертого сыра, зеленый лук по вкусу, 1/4 ч. ложки горчицы.

Приготовление: сливочный и тертый сыр разогревать до жидкого состояния в маленькой кастрюльке при полной мощности 10–15 с. Добавить в расплавленный сыр измельченный зеленый лук и горчицу. Намазать сырную смесь на кружочки колбасы и свернуть их в рулетики. Разрезать каждый рулетик на 4 части, скрепить их деревянной зубочисткой. Выложить на тарелку. Готовить при полной мощности 45–90 с.

РУЛЕТИКИ ИЗ БЕКОНА

Ингредиенты: 250 г бекона, 200 г сыра, по 1 пучку зеленого лука и укропа.

Приготовление: сыр нарезать небольшими продолговатыми кусочками, бекон нарезать полосками. Сыр обмотать беконом и сколоть шпажками или зубочистками. Положить на решетку для запекания или на блюдо. Накрыть промасленной бумагой. Запекать 4 мин при средней мощности, пока сыр не начнет плавиться. Готовые рулетики посыпать рубленной зеленью.

ЦЫПЛЕНОК С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Ингредиенты: 2 куриные грудки без кости, 1 сладкий красный перец, 1 ст. ложка мяты, 1/2 ст. ложки изюма, 125 мл куриного

бульона из кубика, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 банка консервированных помидоров с луком и перцем, специи и соль по вкусу, банка консервированного зеленого горошка.

Приготовление: куриные грудки порезать на кубики 2 см, добавить перец, порезанный дольками, мяту, изюм, куриный бульон, апельсиновый сок и остальные ингредиенты. Накрыть крышкой и готовить на максимальной мощности 10 мин. В середине помешать и добавить баночку зеленого горошка.

КУРИЦА С СЫРОМ

Ингредиенты: 2 куриные грудки без костей, 125 г твердого сыра, зелень укропа по вкусу, 1 яйцо, 1 стакан свежих хлебных крошек, 2 ст. ложки измельченного миндаля, соль по вкусу.

Приготовление: отбить куриные грудки. Натереть на терке сыр. Смешать его с рубленной зеленью укропа и равномерно посыпать каждый кусочек курицы. Скатать куриную грудку трубочкой, сколоть ее шпажкой. Обвалять в слегка взбитом яйце, а затем в смеси измельченного миндаля и хлебных крошек. Запекать на нижнем ярусе в течение 20 мин при полной мощности.

КУРИЦА НА МЕДУ

Ингредиенты: 2 куриные грудки, 15 г меда, 25 г изюма без косточек, 25 г сливочного масла, 1 луковица, 15 г поджаренного миндаля, перец по вкусу, корица на кончике ножа.

Приготовление: очистить и нарезать дольками лук. Положить в посуду с маслом. Прикрыть крышкой и готовить на средней мощности 1 мин. Добавить протертый миндаль, хлебный мякиш и изюм. Посолить, поперчить, тщательно перемешать. Нагревать мед в микроволновой печи в течение 10 с. Разогреть печь до 180 ˚С. Слегка отделить кожу курицы от мякоти и положите начинку между мясом и кожей. Загнуть тонкие края курицы, чтобы кусочки стали компактными и красивыми. Положить курицу в небольшую жаропрочную посуду и обмазать медом. Полить курицу 60 мл воды, положить на нижнюю решетку. Готовить 20 мин при 50 % мощности и температуре горячего воздуха 180 ˚С до полной готовности. Чтобы верх курицы не пригорал, его надо прикрыть промасленной бумагой.

ЗАПЕЧЕННЫЕ КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА

Ингредиенты: 500 г куриных окорочков, соль, перец, молотый сладкий перец, 3 ст. ложки растительного масла.

Приготовление: окорочка промыть холодной проточной водой, обсушить, посыпать специями, обжарить в растительном масле на сковороде на обычной плите с двух сторон за 7 мин. Выложить в форму, готовить 5 мин под крышкой при полной мощности и 5 мин при половинной мощности.

ТЕФТЕЛИ

Ингредиенты: половина маленькой булочки, 150 г фарша, 1 яйцо, 1 луковица, 1 дольки чеснока, соль, перец, горчица, смесь специй карри.

Приготовление: замочить хлеб в холодной воде. Хорошо отжать, смешать с фаршем, добавить яйцо и специи, тщательно промешать. Мокрыми руками вылепить тефтельки величиной с грецкий орех, выложить на тарелку. Готовить без крышки 8-10 мин при полной мощности, поворачивая тефтели и меняя местами.

КУРИЦА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 80 г моркови, 400 г курицы, 40 г томатной пасты, 120 г лука, 30 мл красного вина, 200 г помидор, 40 г жира, перец, соль, зелень петрушки.

Приготовление: очистить, промыть и нарезать морковь. Помидоры промыть. Зелень петрушки промыть и нарезать. Курицу помыть, нарезать порционными кусками и поместить в кастрюльку. Добавить мелко нарезанные овощи, томатную пасту, вино, жир, немного воды, соль, перец. Накрыть посуду крышкой с отверстиями и готовить на полной мощности в течение 7–8 мин. Затем добавить нарезанные помидоры и вновь потушить под крышкой 3 мин. Посыпать зеленью.

ПЕЧЕНЬ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: 300 г печени, 30 г маргарина или сливочного масла, 50 г сметаны, 100 г лука, черный молотый перец и соль по вкусу.

Приготовление: промыть печень, нарезать ее небольшими кусочками. Очистить репчатый лук, промыть, нарезать

полукольцами. В посуду для тушения поместить печенку, посолить, поперчить, добавить нарезанный лук, маргарин, сметану. Посуду закрыть крышкой и тушить 6–7 мин на полной мощности.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты: 225 г нежирной говядины, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки растительного масла, 1 бульонный кубик, 1 ч. ложка смеси сухих пряных трав, соль по вкусу.

Приготовление: порезать луковицу дольками и положить в небольшую кастрюльку. Добавить растительное масло и потушить в течение 3 мин на полной мощности. Мясо порезать кубиками и добавить к луку. Положить в кастрюльку все остальные продукты, добавить 25 мл кипяченой воды и все перемешать. Накрыть крышкой и готовить 10 мин при полной мощности. Если мясо очень жирное, перед тем как добавлять все остальные продукты, его следует прожарить вместе с луком еще 5 мин на полной мощности. Излишек жира слить и добавить остальные продукты.

РЫБА ТУШЕНАЯ

Ингредиенты: 400 г рыбы, 200 мл пива, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки изюма, уксус, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Приготовление: рыбу (хек, минтай, треску) порезать на куски толщиной 1 см, сбрызнуть уксусом и оставить на 1 ч в холодной месте. Изюм вымыть и замочите в холодной воде на 40 мин. Выложить в посуду рыбу, изюм, рубленую зелень, влить растительное масло и пиво. Закрыть посуду и тушить рыбу 20 мин при полной мощности.

РЫБА В СОУСЕ ИЗ КРАСНОГО ВИНА

Ингредиенты: 400 г рыбы, 50 мл красного вина, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, красный молотый перец, соль.

Приготовление: нарезать рыбу на кусочки, очистить от костей. Посуду для запекания смазать маслом, уложить половину рыбы, посолить, поперчить. Сверху на рыбу выложить нарезанный

кольцами лук и натертый на терке сельдерей. Уложить на овощи оставшуюся рыбу, залить вином и растопленным маслом. Тушить в закрытой посуде 15 мин на полной мощности.

РЫБА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 200 г рыбы, 250 г картофеля, 2 моркови, 1 вареное яйцо, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, зелень укропа, черный перец горошком, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Приготовление: морковку, картофель и лук нарезать, посолить и сложить в кастрюльку. Положить туда 1 горошину черного перца и лавровый лист. Влить 2 столовые ложки воды и тушить в закрытой посуде на полной мощности 7 мин. Рыбу, нарезанную кусками, посолить, уложить сверху на овощи, добавить еще 2 столовые ложки воды и готовить 10 мин на максимальной мощности. Измельчить яйца, смешать с зеленью укропа, посыпать этой смесью готовое блюдо.

РЫБА В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты: 250 г рыбы, 1 луковица, 2 картофелины, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 небольшой соленый огурчик, 1 ст. лоожка томатной пасты, 2 ст. ложки сливок, красный молотый перец и зеленый лук по вкусу, 1/4 стакана воды.

Приготовление: лук мелко нарезать. Растопить в горшочке масло. Положить туда лук и перемешать с маслом. Пассеровать 2 мин на максимальной мощности. Добавить красный перец, воду, картофель, нарезанный кружочками. Готовить 5 мин при максимальной мощности. Достать блюдо, перемешать и готовить еще столько же. Когда картофель будет мягким, добавить томатную пасту, нарезанный ломтиками соленый огурец и нарезанную кусочками рыбу. Посолить, поперчить, влить сливки и тушить 6 мин при закрытой крышке на максимальной мощности. Перемешать и еще потушить 2 мин. Посыпать зеленым луком.

РЫБА ДИЕТИЧЕСКАЯ

Ингредиенты: 400 г рыбы, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1 ст. ложка лимонного сока.

Приготовление: почистить рыбу, помыть, порезать на порционные куски, выложить обработанную рыбу на решетку, а снизу установить противень с водой. Готовить 4 мин на максимальной мощности. Морковь натереть на крупной терке, потушить в закрытой посуде 2 мин на максимальной мощности. Готовую рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью, кольцами лука, морковью и сбрызнуть соком лимона.

РЫБНЫЕ РУЛЕТИКИ

Ингредиенты: 150 г рыбы, 150 г шпината, 1/2 стакана сливок, 1 яйцо, 1 сладкий перец, 1 молодой цуккини, 75 г шампиньонов, мускатный орех, соль по вкусу.

Приготовление: разрезать филе рыбы на небольшие кубики, посолить и в течение 15 мин слегка подморозить в холодильнике. Рыбу вместе с белком раздробить в пюре миксером, добавить половину сливок и поперчить. Один кабачок разрезать на 8 мелких ломтиков. Сверху на них положить рыбный фарш, скатать, закрепить шпажками. Грибы почистить, нарезать дольками, оставшийся кабачок нарезать кусочками, посолить. Шпинат выложить на плоское блюдо, положить сверху шампиньоны, цуккини, рыбные рулетики. Накрыть форму крышкой и запекать 15 мин при мощности выше средней. Через 7 мин развернуть форму на 180 °С. Перед подачей на стол посыпать рыбные рулетики черным крупно молотым перцем.

РЫБА В ЛИМОННОМ СОУСЕ

Ингредиенты: 2 куска рыбы по 180 г, 1/2 лимона, 20 г сливочного масла, 1/2 стакана сухого белого вина, 40 г сливочного масла, 1/2 стакана готовой рыбной подливки, 1 ст. ложка сливок, 1 желток, 1/3 ч. ложки, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка уксуса, сахар, соль по вкусу.

Приготовление: рыбу промыть, обсушить и полить небольшим количеством уксуса, посолить, поперчить, уложить в форму и тушить еще 5 мин при полной мощности. Затем рыбу достать из микроволновки и поставить в теплое место.

Соус: Лимон вымыть в горячей воде, снять цедру, нарезать ее тонкой соломкой. Затем снять с лимона белый слой и ножом удалить пленки. Растопить половину сливочного масла, добавить вино, подливку, лимонную цедру и сливки. Желток и горчицу смешать с небольшим количеством рыбной подливки. Вместе с

каперсами и мякотью лимона соединить с остальной подливкой. Соус посыпать солью и сахаром и довести до кипения, кипятить 2 мин при средней мощности. Оставшееся масло добавить в соус, которым полить рыбу.

ГРИБЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Ингредиенты: 400 г свежих грибов, 1 острый красный перец, 100 г сметаны, 3 средние луковицы, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, перец, соль по вкусу.

Приготовление: грибы помыть, нарезать мелкими кусочками, добавить лук, нарезанный в виде прямоугольников, измельченный перец, растительное масло и подогревать на полной мощности 7 мин. Добавить муку, томатную пасту, перец, соль, сметану. Перемешать. Подлить воды, если это необходимо. Добавить муку, томатную пасту, перец, соль, сметану. Перемешать. Если нужно, долить воды. Подогревать на средней мощности 10 мин.

ГРИБНОЕ ОБЪЕДЕНЬЕ

Ингредиенты: 250 г грибов, 75 г тертого сыра, 3 ст. ложки измельченных сухарей, 1/2 стакана очищенных орехов.

Приготовление: грибы почистить и промыть, отрезать ножки и положить в посуду для микроволновки. Прогревать 5 мин при максимальной мощности, пока ножки не станут мягкими. Добавить натертый на крупной терке сыр, истолченные орехи и сухари. Перемешать ингредиенты. Полученную смесь выложить на шляпки грибов и посыпать оставшимися орехами и сухарями. Грибные шляпки выложить на дно посуды, прикрытое бумажной салфеткой. Мелкие грибы положить в середине тарелки, покрупнее – сбоку. Прогревать на максимальной мощности 6 мин. За это время перевернуть блюдо 3 раза.

Объеденье грибное
Ингредиенты:
250 г грибов
75 г тертого сыра
3 ст. ложки измельченных сухарей
1/2 стакана очищенных орехов
Приготовление:
1
2
3
Примечание
Грибы почистить и промыть, отрезать ножки и положить в посуду для микроволновки. Прогревать 5 мин при максимальной мощности, пока ножки не станут мягкими. Добавить натертый на крупной терке сыр, истолоченные орехи и сухари. Перемешать ингредиенты. Полученную смесь выложить на шляпки грибов и посыпать оставшимися орехами и сухарями. Грибные шляпки выложить на дно посуды, прикрытое бумажной салфеткой. Мелкие грибы положить в середине тарелки, покрупнее — сбоку. Прогревать на максимальной мощности 6 мин. За это время перевернуть блюдо 3 раза.

ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 250 г цуккини, 125 г шампиньонов, 1 луковица, 1 красный сладкий перец, 100 г вареной колбасы, 100 г консервированной кукурузы, 50 г сыра моцарелла, 75 г вареной ветчины, черный молотый перец и томатный соус по вкусу.

Приготовление: кабачки промыть и нарезать дольками. Почищенные шампиньоны тонко нарезать. Лук очистить и

нарезать кубиками. Колбасу нарезать кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину и мелко нарезать. Кукурузу отделить от жидкости, которую смешать с томатным соусом. Сыр нарезать длинными полосками, ветчину – кубиками. Выложить овощи в неглубокую посуду, залить томатным соусом, сверху положить сыр и ветчину, посыпать перцем. Установить режим гриль и при 600 Вт запекать овощи примерно 10 мин.

ГОЛУБЦЫ

Ингредиенты: 400 г капусты, 150 г свежих шампиньонов, 200 г моркови, 100 г сметаны, 1 луковица, 100 г томатного сока, черный молотый перец, соль.

Приготовление: кочан капусты промыть и тушить на полной мощности 10 мин. Снять с кочана несколько листьев для приготовления голубцов. Остальную капусту порезать, лук и грибы нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Выложить грибы, лук и половину сметаны в отдельную посуду и протушить до густоты. Добавить капусту, морковь, соль и перец и проварить 5 мин. После этого выложить на капустные листья овощную смесь и связать ниткой. Перемешать оставшуюся сметану и томатный сок. Получившуюся смесь вылить в посуду, выложить в нее голубцы, закрыть крышкой и прогревать в печи на полной мощности 20 мин.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты: 1/2 луковицы, 1 небольшая капуста кольраби, 1 молодой кабачок, 1 большая морковь, 25 г сливочного масла, сухие пряности, перец, мускатный орех, 1 яйцо, 10 г измельченных овсяных хлопьев, 1 помидор, 0,8 ч. ложки паприки, 0,8 ст. ложки белых панировочных сухарей, 25 г семечек подсолнуха.

Приготовление: очищенный лук и кольраби, вымытые цуккини и очищенную морковь нарезать кубиками величиной 1 см. Овощи тушить с 10 г масла, пряностями, перцем и мускатом без крышки при 600 Вт 8 мин. У яиц отделить белки от желтков. Белки взбить. Желтки смешать с овсяными хлопьями, затем соединить с овощами и взбитыми белками. Овощную массу выложите в форму, сверху положить ломтик помидор, нарезанные кружочками цуккини, посыпать паприкой, сухарями, выложить кусочки масла. Посыпать очищенными семечками подсолнуха. Запекать при 300 Вт 15 мин. Украсить запеканку листиками

кольраби.

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ

Ингредиенты: 4 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1,5 ст. ложки молотых сухарей.

Приготовление: помидоры разрезать пополам поперек, расположив на плоском керамическом блюде, посыпать тертым сыром, смешанным с маслом и молотыми сухарями. Запекать 2,5–4,5 мин при умеренной температуре.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Ингредиенты: 500 г картофеля, 1 ст. ложка воды, 100 мл молока, 40 г сливочного масла, перец, соль.

Приготовление: картофель нарезать небольшими кусочками и выложить в посуду с водой. Прогреть на полной мощности 1–2 мин, пока картофель не станет мягким. Дать постоять несколько минут, тщательно перемешать и оставить под закрытой крышкой. Молоко соединить со сливочным маслом, добавить соль, перец и прогреть 4 мин. В картофельную массу постепенно влить молочную смесь и хорошо перемешать.

РИСОВАЯ КАША

Ингредиенты: 75 г риса, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 1 ч. ложка сахара, соль.

Приготовление: рис хорошенько промыть и всыпать в достаточно просторную посуду, залить водой, довести до кипения при полной мощности и варить 4 мин. После этого воду слить, залить в посуду молоко, добавить сахар и посолить. После перемешивания закрыть крышкой, уменьшить мощность до средней и готовить в течение 7–9 мин. Дать каше постоять 10 мин.

МАННАЯ КАША

Ингредиенты: 1/2 стакана манной крупы, 1 стакан воды, 1 ст. ложка сливочного масла, сода на кончике ножа, соль и сахар по вкусу.

Приготовление: на горячую сковороду всыпать манную крупу и поджаривать на медленном огне до золотистого цвета, постоянно помешивая. Вскипятить воду, посолить, добавить соду и сливочное масло. Медленно всыпать в кипяток поджаренную манку, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комочков. Кипятить 10 мин. Укутать кашу для упревания одеялом. Она будет иметь своеобразный вкус.

ПШЕННАЯ КАША

Ингредиенты: 75 г пшена, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 1 ч. ложка сахара, соль.

Приготовление: тщательно промыть пшено, сначала в холодной, затем в теплой, а потом в горячей воде. Выложить пшено в просторную посуду. Залить водой, варить на максимальной мощности 4 мин. Аккуратно слить воду и залить пшено молоком, добавить сахар. Готовить еще 2 мин. Внимательно следить, чтобы молоко не убежало. Уменьшить мощность печи до средней и прогревать кашу еще 3 мин. Дать отстояться готовой каше 10 мин.

РЫБНОЕ ПЮРЕ

Ингредиенты: 300 г филе рыбы.

Приготовление: очистить рыбу от костей и кожи, поместить в корзину пароварки. Готовить, накрыв крышкой, над кипящей водой около 5 мин. В миксере или блендере измельчить рыбу, доведя ее до пастообразного состояния. Сделать пюре с небольшим количеством молока.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Ингредиенты:100 г сухофруктов, 40 г сахарной пудры, 50 мл бренди, 10 мл рома.

Приготовление: хорошо промытые фрукты положить в кастрюлю, залить водой, накрыть крышкой и варить 2 мин при максимальной мощности. Помешивая, добавить 50 г сахарной пудры и проварить 4 мин на том же уровня. Влить бренди и ром и оставить на ночь. Прогревать 5 мин при максимальном режиме, 2 раза перемешав.

ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

Ингредиенты: яблоки, ванильный йогурт, корица, изюм по вкусу.

Приготовление: очистить от кожуры верхнюю треть яблока, удалите сердцевину с семенами, и на 2,5 мин положить в микроволновую печь. Остудить, полить охлажденным ванильным йогуртом, посыпать корицей и изюмом.

ДЖЕМ ВИШНЕВЫЙ

Ингредиенты: 500 г ягод, 400 г сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

Приготовление: вишню помыть, удалить косточки, положить в кастрюлю, влить лимонный сок и варить7-8 мин (режим максимальный). За это время 1–2 раза перемешать. Отдельно разогреть сахар в течении 6 мин и всыпать в горячую вишню. Размешать, накрыть крышкой, снова поставить в микроволновку и варить 18–19 мин.

ДЖЕМ АБРИКОСОВЫЙ

Ингредиенты: 500 г абрикосов, 350 г сахара, 25 мл воды.

Приготовление: помыть абрикосы, удалить косточки. Положить в кастрюльку, добавить воду, варить 7 мин при максимальной мощности. Плоды за это время станут мягкими. Отдельно прогреть сахар 5–7 мин, всыпать его в горячие абрикосы, размешать и варить под крышкой 17 мин.

АНЕКДОТ

– Официант! Вы что мне принесли?

– Что заказывали, то и принес. Куриный бульон.

– Это – куриный бульон?

– Да. Бульон из курицы… Из молодой курицы… Из очень молодой… Ну, если честно, это мы яйца варили.

НАПИТКИ И КОКТЕЙЛИ

Кофе
Какао с молоком
Шоколад с молоком
Кисель фруктовый
Чай
Молочный крюшон
Коктейли
Крюшоны
Сладкая омела
Глинтвейн
Пунш
Грог
Пиво

ПИВО – самый распространенный в мире слабоолкагольный напиток. Его готовят из солода, хмеля и воды.

История пивоварения уходит своими корням в глубокую дравность: за 7000 лет до нашей эры в древнем Ваволоне делали пиво. В Западной Европе ремесленное и промышленное пивоварение получило широкое распространение уже в средние века (особенно в Германии и Чехославакии). Считается, что первыми пивоварами в Европе были монахи. На Руси пиво варили с XII века.

Самой старой компанией по производству пива является «Велийхенштефан» в Германии (близ Мюнхена), она основанав 1640 году. Самое слабое пиво варили в Колн-Келке (Германия) в 1918 году, оно имело крепость 0,2 % алкоголя. В 1985 году в Англии было сделано самое крепкое пиво – 16,9 % алкоголя.

Основными показателями качества пива являются вкус и запах. Приятная горчинка пива создается веществами хмеля. Один из важнейших показателей качества пива – пенистость. У хоршего пива пена должна быть пышная, высокая – до 5–7 см, и устойчивая – должна держаться не менее 3 мин. А если пиво плохое, оно может быть и вовсе «лысым», т. е. без пены.

Пиво нужно хранить при температуре не ниже 0 °С и не выше 12 °С в затемненном помещении. На стол пиво следует подавать при темперетуре 10–12 °С.

ДРУГИЕ НАПИТКИ. Не запивайте алкогольные

напитки кока-колой, фантой и им подобными газированными напитками – углекислота усиливает действие алкоголя.

Все алкогольные напитки делятся на 3 группы: 1) виноградный и фруктовый алкоголь (шампанское, вино, коньяк); 2) алкоголь зернового происхождения (водка, виски, джин, пиво); 3) напитки из сахарного тростника, агавы и т. д. (ром, текила). Лучше пить напитки одной группы и не смешивать напитки разных групп.

…Где границы разумного и неразумного, дозволенного и недозволенного?

Все дело в нас самих, в наших отношениях к спиртным напиткам, в умениобращаться сними. Человек высокой культуры и нравственности, воспитанный на лучших традициях общества, не станет свою жизнь топить в водке.

Вместе с тем такой человек – не аскет, не отшельник…

А.Д. Митюков «Коктейли, компоты, напитки, пунши, вина»

Сырые кофейные зерна желтовато-серого цвета с резко выраженным вяжущим вкусом. Из них нельзя приготовить **кофе.** Сырые зерна надо обжарит, но в домашних условиях это сделать очень трудно: слой сырых кофейных зерен на сковороде не должен быть толще 3 см, обжаривают на слабом огне, чтобы зерна не обуглились, а внутренняя часть зерна дожарилась. Зерна надо постоянно перемешивать. Очень важно быстро охладить прожаренные зерна.

Ценность кофе обусловлена наличием в нем кофеина, ароматических веществ и хлорогеновой кислоты. Кофе полезно пить людям с пониженным артериальным давлением – 1–2 чашки в день. Он повышает умственную работоспособность, снимает усталость, активизирует работу сердечной мышцы, возбуждает секреторную функцию пищеварительных желез. Действие кофе кратковременно – 1–3 ч. Некоторые, желая продлить эффект, пьют кофе несколько раз в день При злоупотреблении крепким

кофе может начаться частое сердцебиение, учащенное дыхание, возбуждение, бессонница.

Кофе надо уметь варить, соблюдая при этом некоторые п р а в и л а:

жаренные зерна кофе долго хранить нельзя: они быстро теряют свои вкусовые качества и аромат, поэтому смолоть их надо перед самым приготовлением;

при заваривании кофе надо использовать бутилированную воду или пропустить воду из крана через фильтр. Но если нет возможности приобрасти фильтр, можно наполнить трехлитровую банку водой из крана и дать ей отстояться пару часов;

молотый кофе засыпают в кофейник, заливают водой. Как только кофе начнет закипать, нужно снять кофейник с огня и дать кофе 5–6 мин отстояться;

нельзя, чтобы кофе кипел: исчезает и вкус и аромат;

аромат кофе улучшается, если перед варкой молотый кофе чуть-чуть подсушить на огне и прибавить к нему несколько кримтмликов соли;

не стоит разогревать кофе, от этого аромат его ухудшается;

желательно смешивать несколько сортов кофе;

хорошая густая пена на кофе сохраняет его аромат;

хранят кофе в стеклянной или металлической плотно закрытой банке.

КОФЕ ПО-АРАБСКИ

Ингредиенты: *200 мл воды, 16 г кофе, 20 г сахара.*

Приготовление: в турку емкостью 200 мл положить 2 куска сахара, налить холодную воду на 3/4 объема и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с огня и всыпать в нее мелко молотый кофе, размешать его чайной ложкой. Снова поставить на огонь и довести до кипения. Сняв с огня, долить водой и вновь довести до кипения. После короткого отстоя содержимое турки перелить в кофейные чашки.

КОФЕ С МОЛОКОМ

Ингредиенты: 10 г кофе, 160 мл молока, 160 мл воды, сахар по вкусу.

Приготовление: воду налить в кофейник и довести до кипения. Снять с огня, добавить кофе, размешать и снова поставить на огонь до момента вскипания. Добавить в кофейник

2/3 стакана горячего молока. Смесь подогреть почти до кипения, оставить для оседания гущи на 4 мин и разлить в чашки. Сахар добавить по вкусу.

КОФЕ ПО-ВЕНСКИ

Ингредиенты: *10 г кофе, 20 г сахара, 200 мл воды, 40 мл сливок, 10 г шоколада*.

Приготовление: в чашку черного горячего кофе положить ложку взбитых с сахарной пудрой сливок и посыпать сверху измельченным шоколадом.

КОФЕ «ПОД ШУБОЙ»

Ингредиенты: 1–2 ч. ложки растворимого кофе, 1–2 ч. ложки сахара.

Приготовление: в чашку насыпать кофе и сахар, добавить 1 чайную ложку кипятка и растирить до тех пор, пока масса не станет светлой. Влить кипяток. На поверхности появиться устойчивая аппетитная пена, хорошо сохраняющая аромат кофе.

КОРОЛЕВСКИЙ КОФЕ

Ингредиенты: 1 ч. ложка молотого кофе, 1 кусочек сахара, 1 ч. ложка коньяка.

Приготовление: заварить кофе. Кусочек сахара положить в ложку и подержать его нпд чашкой горячего кофе, добавить в ложку коньяк и, когда он станет теплым, поджечь. Когда пламя начнет спадать, опрокинуть содержимое ложки в кофе.

КОФЕ С МОРОЖЕНЫМ

Приготовление: сварить черный кофе, положить сахар, процедить и охладить. Разлить по чашкам и в каждую положить по шарику сливочного мороженого. Подать с соломинкой.

КАКАО С МОЛОКОМ

Ингредиенты: 20 г какао, 40 г сахара, 400 мл молока.

Приготовление: какао хорошо смешать с сахаром, добавить

немного молока, растереть и дополнить стакан горячим молоком, размешать. Пить горячим или охладить

ШОКОЛАД С МОЛОКОМ

Ингредиенты: 80 г шоколада, 400 мл молока, сахар по вкусу.

Приготовление: измельчить шоколад, положить в кастрюлю и залить небольшим количеством горячего молока, чтобы шоколад мог раствориться. Добавить сахар. Подогреть, хорошо размешать, прибавляя постепенно горячее кипяченое молоко. Полученную смесь можно взбивать венчиком, но на огонь больше не ставить и немедленно подать горячим. Можно пить и охлажденным со взбитыми сливками.

КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ

Ингредиенты: 400 мл воды, 65 г смородины, 70 г сахара, 5 г крахмала.

Приготовление: ягоды перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять деревянным пестиком или ложкой, добавить 50 мл холодной воды, протереть ягоды сквозь сито или отжать через марлю. Выжимки из ягод залить водой и кипятить 5 минут, после чего процедить. В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный картофельный крахмал и, размешивая, дать закипеть еще раз. В готовый кисель влить отжатый сок и хорошо размешать. Так же готовят кисель из других ягод.

Чай – один из древнейших напитков, употребляемых человеком. Главное достоинство чая – наличие витамина Р, причем больше его содержиться в зеленом чае, в котором вотамина С в 10 раз больше, чем в черном, а так же есть витамины А, В, РР.

Чай стимулируетдеятельность сердца, расширяет кровеносные сосуды, активизирует нервную систему. В чае содержится высокий процент фтора – если пить его без сахара, он является хорошим профилактическим средством кариеса зубов. Если человека укачивает в автобусе или самолете, можно предложить ему пожевать сухой зеленый чай. В виде порошка чай можно применять при ожогах и стойких ранах.

Чай бывает двух видов: байховый (рассыпчатый) и прессованый (в виде плиток)

Черный и зеленый чай готовят из одного и того же свежесобранного зеленого листа, но в основе технологии производства лежат диаметрально противоположные биохимические процессы.

Хорошо смешивать несколько сортов чая, готовить так называемые «букеты». Лучшие отечественные чаи – «Букет Грузии». «Букет Азербайджана», «Краснадарский букет».

Чай очень поглащает запахи, поэтому его нельзя хранить рядом с рыбой, мылой, пряностями, сыром, кофе, табаком. Лучше всего чай хранить в плотно закрывающейся фарфоровой или фаянсовой посуде, либо в стеклянных банках с притертой стеклянной прбкой. Чай буде гораздо ароматнее, если в емкость, где он краниться, положить кусочек апельсиновой корочки или щепотку ванилина.

Нужно уметь павильно заваривать чать и пить его.

В подогретый фарфоровыфй чайник надо положить по 1 чайной ложке сухого черного чая на стакан кипятка плюс еще 1 чайную ложку на чайник, т. е. на чайник, вместимостью 500 мл (2,5 стакана) 3,5 чайной ложки чая. В чайник с заваркой залить кипяток до половины, а через 2–3 мин долить до полного объемаю Через 5 мин в чайнике появляется пена, значит чай заварен правильно. Разлив в стаканы, можно разбавить кипятком, можно положить сахар по вкусу.

Чай можно заваривать разными способами, но его ни в коем случае нельзя заваривать перекипевшей водой. Непригодна для заварки чая и вода, вскипяченная электронагревателем.

ЧАЙ ЦИТРУСОВЫЙ

Ингредиенты: на 1 л кипятка 10 г чая, 100 г сахара, 1/2 лимона, 1/2 апельсина, 1 мандарин.

Приготовление: заварить крепкий черый чай, процедить, всыпать сахар, размешать, охладить до 10 °С, добавить ломтики лимона, апельсина, дольки мандарина.

ЧАЙ С КРАСНЫМ ВИНОМ

Приготовление: в стакан крепкого сладкого чая налить 1 рюмку красного сухого вина.

ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ ПО-КАЛМЫЦКИ

Ингредиенты: на 1 л воды: 100 г зеленого чая, 4 ст. ложки молока, 4 ч. ложки соли, 5–6 штук лаврового листа, 10–12 штук гвоздики, 1–2 ст. ложки сливочного масла, мускатный орех по вкусу.

Приготовление: в слегка подогретую воду положить зеленый чай и довести до кипения. Добавить горячее молоко, соль и, часто помешивая, варить при слабом кипении 10 – 15 мин. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, мускатный орех, гвоздику. Процедить. Можно приготовить на одном молоке без специй и уменьшить количество масла или совсем без него.

ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ

Приготовление: взять 3 части измельченных плодов шиповника и 1 часть ягод черной смородины, заварить кипятком, дать настояться, процедить.

ЧАЙ ЛИПОВЫЙ

Ингредиенты: 1/4 стакана липового цвета, 1 л воды, 2 ст. ложки меда.

Приготовление: всыпать липовый цвет в кружку, залить кипятком, дать настояться, добавить мед. Особенно полезен этот чай перд сном.

ДРЕВНИЙ РЕЦЕПТ

Приготовление: хоршо перемешать 3 чашки крепкого чая, чашку пчелиного меда и чашку водки. Все подогреть. Все подогреть. Подавать на стол в маленьких чашечках.

КРЮШОН МОЛОЧНЫЙ

Ингредиенты: 70 мл молока, 10 г сахара, 3 мл лимонного сока, 80 г свежих ягод малины или клубники.

Приготовление: ягоды посыпать сахарным песком, добавить лимонный сок и поставить на 1 ч в холодное место. Перед подачей налить охлажденное молоко. Хранить в холодном месте.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ВИШНЕВЫЙ

Ингредиенты: 100 мл молока, 50 г свежих или консервированных ягод вишни, 10 г сахара.

Приготовление: молоко охладить, вишню промыть, удалить косточки, отжать сок в соковыжималке или подавить ягоды и протереть через сито. В сок добавить холодное молоко и сахар. Полученную массу в взбить.

КОКТЕЙЛЬ «ПЕРСИК»

Ингредиенты: 70 мл молока, 30 мл 10 %-ных сливок, 44 г консервированных персиков, 10 г сахара.

Приготовление: из персиков удалить косточки и протереть плоды через сито. В полученную массу добавить охлажденные сливки, молоко и сахар. Размешать и взбить. В коктейль следует добавить кусочек льда.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты: 100 мл молока, 30 мл лимонного сока, 30 мл вишневого сиропа, 40 мл газированной воды.

Приготовление: все компоненты взбить, добавить газированную воду, подать со льдом и соломинкой.

КОКТЕЙЛЬ ПЕРСИКО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Ингредиенты: 35 г сливочного мороженого, 15 мл шоколадного сиропа, 15 мл малинового сиропа, 85 мл молока, 0,7 г миндаля.

Приготовление: все составные части кроме миндаля смешать в коктейле взбивалке. Взбивать 15 с. Перелить в стаканы и посыпать мелко нарубленным миндалем или орехами.

КОКТЕЙЛЬ АБРИКОСОВЫЙ С МОРОЖЕНЫМ

Ингредиенты: 35 г сливочного мороженого, 20 мл абрикосового сиропа, 85 мл молока, 10 г консервированных абрикосов.

Приготовление: смешать все ингредиенты кроме абрикосов. Взбивать 15 с. Перелить в бокал и сверху положить абрикосы.

КОКТЕЙЛЬ ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ С МОРОЖЕНЫМ

Ингредиенты: 35 г ванильного мороженого, 20 мл шоколадного сиропа, 15 мл апельсинового сока, 76 мл молока, 10 г тертого шоколада.

Приготовление: все составные части кроме тертого шоколада взбивать 15 с. Перелить в бокал, посыпать сверху тертым шоколадом.

КОКТЕЙЛЬ «ЯГОДКА»

Ингредиенты: 35 г сливочного мороженого, 80 мл молока, 35 мл любого ягодного сиропа.

Приготовление: все ингредиенты перемешать и взбивать 15 с. Вылить коктейль в порционный стакан.

КОКТЕЙЛЬ «ВОДКА С ЛИМОННЫМ СОКОМ»

Ингредиенты: 80 мл водки, 40 мл лимонного сока, 3 – 4 кубика льда.

Приготовление: все смешать в бокале со льдом и посыпать солью.

КОКТЕЙЛЬ «КРОВАВАЯ МЕРИ»

Ингредиенты: 90 мл водки, 180 мл томатного сока, 30 мл лимонного сока, щепотка соли, щепотка молотого красного перца, немного пряностей.

Приготовление: Первый способ: все смешать, разлить по стаканам, наполненным льдом, украсить дольками лимона, вставить соломинки. Второй способ: томатный сок охладить и смешать с солью и пряностями. Тонкой струйкой добавить в него сок лимона, а затем водку, смешанную с молотым перцем чили.

КОКТЕЙЛЬ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Ингредиенты: 500 мл воды, 1/4 лимона или лимонная кислота по вкусу, 1/2 апельсина, 1/2 стакана сахара, 1/4 стакана водки, 1/2 стакана сухого белого вина, консервированные фрукты по вкусу.

Приготовление: мелко нарезанную цедру лимона или апельсина растереть с сахарным песком и залить крутым

кипятком. Выжать сок лимона, влить водку. Закрыть посуду и поставить на 3 ч. Затем процедить, добавить сок апельсина, сухое белое вино и консервированные фрукты. Подавать охлажденным.

КОКТЕЙЛЬ «НОВОГОДНИЙ»

Ингредиенты: 1/2 стакана водки, 1/2стакана молока, 1/2 стакана сахара (сахарной пудры), 1 яичный желток.

Приготовление: молоко, сахар и желток взбить в миксере, за 1 с до окончания взбивания влить водку. В стаканы положить кусочки льда. Вылить взбитый коктейль. Вставить в стакан соломинки.

КОКТЕЙЛЬ «МОРСКАЯ ПЕНА»

Ингредиенты: 120 мл водки, 20 мл сахарного сиропа, 40 мл лимонного сока, белок 2 яица (белка), 6–8 кубиков льда.

Приготовление: положить в шейкер лед, вылить на него все компоненты и взбить до пенообразного состояния. Приготовленную смесь вылить в высокие широкие фужеры.

КОКТЕЙЛЬ «ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ»

Ингредиенты: 40 мл водки, 40 мл апельсинового ликера, 20 мл вишневого сока, 100 мл шампанского.

Приготовление: водку, ликер, вишневый сок и шампанское вылить в шейкер и взбить. Разлить смесь в бокалы.

КОКТЕЙЛЬ «ОЖИВАЮЩИЙ МЕРТВЫЙ»

Ингредиенты: 20 мл гранатового сиропа, 40 мл бренди, 40 мл апельсинового сока, 40 мл лимонного сока, охлажденное шампанское.

Приготовление: размешать все в шейкере. Готовый коктейль вылить в большой бокал и добавить сверху немного шампанского.

КРЮШОН «РОЖДЕСТВЕНСКИЙ»

Ингредиенты: кожура и сок 1/3 апельсина, кожура и сок 1/4 лимона, 20 г сахара, 20 мл воды, 200 мл сладкого шампанского,

1/3 винного стакана коньяка, лед.

Приготовление: прокипятить (5 мин) лимонную и апельсиновую кожуру в воде с сахаром. Остудить и процедить на лед. Добавить шампанское, коньяк и фруктовые соки. Перемешать и украсить апельсиновыми и лимонными дольками.

КРЮШОН «ВЗМОРЬЕ»

Ингредиенты: 50 мл кофейного ликера, 50 мл сливок, 10 г шоколада.

Приготовление: налить ликер, а затем ложечкой добавить в него часть взбитых сливок и размешать. Оставшейся частью взбитых сливок украсить коктейль, делая из них пышную «шапку». Сверху украсить измельченным на терке шоколадом. Пить через соломинку.

СЛАДКАЯ ОМЕЛА

Ингредиенты: 30 мл дынного ликера, 30 мл персикового шнапса, 90 мл яблочного сока.

Приготовление: перемешивать все составляющие в шейкере, наполненном льдом, в течение 10 с и перелить в бокал.

ГЛИНТВЕЙН «СПОРТИВНЫЙ»

Ингредиенты: 100 мл красного сухого вина, 10 мл коньяка, 10 г сахара, корица, гвоздика по вкусу, 10 мл лимонного сока, цедра лимона, мускатный орех.

Приготовление: сухое красное вино смешать с коньяком, сахаром, корицей, гвоздикой, лимонным соком, лимонной цедрой и мускатным орехом. Смесь довести до кипения и процедить через ситечко.

ПУНШ

Ингредиенты: 100 мл чая, 10 г сахара, 100 мл рома.

Приготовление: в горячий крепкий черный чай добавить сахар. Разогреть ром, влить его в чай, поджечь и разливать в стаканы, положив в каждый по ломтику лимона.

ГРОГ

Приготовление: в каждый стакан налить 2/3 кипятка, добавить по 1–2 кусочка сахара, 1 бутон гвоздики, немного корицы, лимонный сок и долить ромом. Подавать украсив кружочком лимона.

ПИВО С ШАМПАНСКИМ

Приготовление: налить в бокал на 1/3 шампанского и дополнить темным охлажденным пивом.

ЕРШ

Приготовление: в большой бокал налить маленькую рюмку водки. 1 чайную ложкулимонного сока и дополнить бокал охлажденнвм светлым пивом «Жигулевское».

ПИВО С ЯБЛОЧНВМ СИРОПОМ

Приготовление: Тонко срезанную желтую кожицу лимона опустить в бутылку светлого пива и оставить там на 1 ч, закрыв бутылку пробкой. После этого пиво из бутылки перелить в стеклянный кувшин, добавить бутылку светлого пива, 1 ч ложку лимонного сока и бутылку хорошо охлажденного яблочного сидра.

АНЕКДОТ

В ресторане.

– Гарсон! Кажется, я хватил лишнего. Принесите что-нибудь отрезвляющее.

– Пожалуйста – счет!

ЛЮБОВНО-ЭРОТИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ

– Рекомендации
– Салаты
– Пудинг грибной
– Первые блюда
– Вторые блюда
– Коктейли
«Фейерверк любви»
«Душа поет»
«Клубничка»
«Огонь желаний»
«Красный пожар»
– Конфитюр из дыни, персиков, фейхоа

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ. ***Витамин А:*** *листья салата, капуста, зеленые части растений, печень, почки, морская рыба, печень рыб, яичный желток, сливочное масло, сливки, кисломолочные продукты; продукты, содержащие каротин: абрикосы, морковь, картофель, слива, все желтые фрукты.*

Витамины группы В – *это B_1, B_2, PP(B_3), B_6, B_{12}, а так же микроэлементы, как инозит, холин: B_1 – ячмень, фасоль, спаржа, картофель, отруби, печень, орехи (арахис, лесные, грецкие), дрожжи, почки, цельные зерна овсяной крупы и пшеницы, зерна кукурузы, цельная гречневая крупа. B_2 – капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, репа, пивные дрожжи, яйца, лук-порей. PP – мясо, почки, печень, гречиха, грибы, соя, кисломолочные продукты. B_6 – мясо, рыба, дрожжи, отруби, бобовые, печень, яичный желток. B_{12} – яйца, соя, дрожжи, ботва репы, редиса, моркови, салаты, зеленый лук, говяжья печень, ливерный паштет. И н о з и т – апельсины, зеленый горошек, картофель, мясо рыба, яйца. Х о л и н – мясо, творог, сыр, бобовые, капуста, свекла.*

Витамин D: *яйца, молоко, сливочное масло, печень, рыба. Наиболее богат им жир печени трески и палтуса.*

Витамин С: *настои этого витамина могут быть приготовлены из игл хвои сосны, ели, кедра, листьев березы, липы, брусники, черной смородины, малины, клевера, люцерны.*

КУРИЛЬЩИКИ! При выкуривании одной сигареты теряется четверть суточной дозы этого жизненно важного витамина.

Витамин Е: *зерна злаков, растительные масла, яйца, салат-латук, печень.*

ЗАПОМНИТЕ! Вимтамин Е следует употреблять только с витамином А.

Мед особенно опчитают за бействие, которое он оказывает на половую жизнь.

Это сладкое лакомство – богатейший источник бора. Именно бор… способствует

увеличению уровня мужского гормона тестостерона в крови. А это,

в свою очередь, стимулирует возникновение полового влечения…

Мед – лучший востановитель сексуальной энергии и

входит во все рецепты возбуждающих блюд…

Газета «Наша кухня» (2005, № 2)

На кухне проходит большая часть жизни, поэтому теме любовно-эротической кулинарии следует уделяться должное внимание. Особенно это касается свободного мужчины. Первой страной, где заинтересовались приготовлением пищи в любовном стиле, была Индия. Индийские кулинары заметили, что от вкусовых качеств еды зависит вкус половых секреций. Они огромное внимание уделяли запахам пищи, так как именно запахи, в частности аромат тела, задавали тон любовным играм.

Поэтому, если вы хотите быть желанным, оцените внимательно, что вы едите, если нужно, внесите поправки в свой рацион.

Плохо влияет на человека жареная пища, особенно в большом количестве жира. Опасно нагревать жиры длительное время, ведь уже при температуре 200 ˚С начинают образовываться канцерогенные вещества.

В Индии любая жареная пища считается противопоказанной эротическому таинству. Такая пища создает ощущение сытости,

усталости. В результате никаких любовных игр не происходит.

Предпочтение надо отдавать натуральным продуктам, в которых практически отсутствуют консерванты и красители, а так же продуктам, подвергшимся температурной обработке.

Самыми прогрессивными в области эротической кулинарии являются китайцы. У них весьма своеобразная кулинария и экзотическая пища. Это вовсе не значит, что мы тоже для усиления сексуального влечения должны выискивать все эти продукты. **Будет вполне достаточно уделить больше внимания оформлению блюд**. Почему бы, например, не испечь торт в форме ягодиц, печенье в виде женских губ. Думаем, что такое блюдо ни кого не оставит равнодушным. Не сомневаемся, что подобные кулинарные изыски настроят вас на сексуальный лад. Еще в древнем Китае у императора был специальный повар – *эртоман*. Он готовил еду для императора, которому каждую ночь предстояло контактировать с десятками наложниц. Специальный напиток, изготовленный из оленьих рогов и 40 видов различных специй, меда и вишни, император выпивал перед тем, как войти в гарем. Считалось, что эротическая сила показывает, способен ли император управлять державой или нет.

Нашим мужчинам надо брать пример с китайских мужчин, которые с давних пор готовят на кухне. Мужчины-кулинары, как никто другой, разбираются в эротической кулинарии.

Еще в далекие времена на Руси утоляли голод с помощью ржаного хлеба с молоком или квасом, что позволяло быстро насытиться и не переедать. При приготовлении вторых блюд никогда не жарили, а варили, парили или томили в русской печке. В пищу добавляли всевозможные пряности и приправы.

Отдельные пищевые продукты оказывают большое влияние на мужскую и женскую сексуальность. Условно можно подразделить возбуждающие продукты на три основные группы: животные, растительные и минеральные. Их можно использовать либо отдельно, либо в комплексе, в зависимости от вкусовых пристрастий человека.

К животным возбуждающим продуктам относятся: молоко, дичь, половые органы животных, устрицы, икра и яйца различных птиц. Сильным возбуждающим эффектом обладают рог носорога, амбра китов и рога оленей. Обязательное условие: животные должны быть молодыми и здоровыми.

К растительным возбуждающим продуктам относятся корень женьшеня, грибы, тыква, миндаль, фисташковые и кедровые орехи, фенхель, имбирь, черные бобы, изюм, орехи, мед, зернышки апельсинов, гранаты, корица, просо, ревень, морковь и фиги. Для увеличения сексуального влечения растения должны

быть собраны в определенное время и должны быть высокого качества.

Витамины А и Е называют «витаминами размножения», если их в организм поступает в достаточном количестве, то половые гормоны активно образуются. Витамины содержатся в моркови, печени трески, животных жирах, куриных яйцах. Для полового возбуждения крайне важно, чтобы была высокая проводимость импульсов по нервным окончаниям, что обеспечивается *витаминами группы В*. Высокое содержание витамина В в бобовых и зерновых культурах, молочных продуктах, мясных и рыбных салатах, картофеле. *Витамин С* нормализует кровообращение и благотворно влияет на состояние половых органов. Витамином С богаты апельсины, грейпфруты, лимоны.

Еще в глубокой древности искали и находили продукты, способные возбуждать чувственность. Современная медицина признает существование стимулирующих сексуальных веществ, подобных гормонам, в различных продуктах. Сильным возбуждающим средством считается *шоколад*. Одно время церковь запрещала употреблять шоколад перед богослужением. Шоколад – один из немногих сексуальных продуктов в списке, официально доказанных наукой. Шоколад с бокалом сладкого вина или ликера любого сведет с ума! Или порадуйте любимого чашкой горячего шоколада, смешанного с ложкой рома или бренди со сливками и посыпанным какао-порошком. Или растопите плитку шоколада и подавайте с кусочками фруктов, чтобы обмакивать их в соус. Знаменитая фаворитка французского короля Людовика XV маркиза Помпадур, чтобы вызвать сексуальное возбуждение, выпивала чашку горячего шоколада с сельдереем и душистой амброй. Другой ингредиент «любовного напитка» знатной дамы – *сельдерей* – всегда пользовался репутацией сексуального стимулятора.

Многие современные диетологи отдают пальму первенства при возбуждении сексуального влечения травам, в средние века утверждали, что в состав колдовского зелья входили вытяжки из сельдерея, а еще советовали тем, кто хочет отличиться в искусстве любви, вешать над постелью пучок этого чудесного растения. Вообще душистые вещества растительного (ваниль, корица, мускат) и животного (амбра и в особенности мускус) происхождения пользуются славой возбуждающих сладострастие средств.

Пряные растения и приправы широко используются на Востоке, где обожествляется культ любви. Бесспорным чемпионом среди всех растений и пряностей является *лук*. Он не теряет своих целебных свойств и при тепловой обработке, что подтвердили

современные исследователи. Также верно и то, что лук способствует поддержанию гормонального равновесия и таким образом омоложению организма. Особенно эффективным считается сочетание *лука с яйцами*. Знаменитый естествоиспытатель древности Плиний Старший говорил, что «лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры». Такой авторитетный источник, как Камасутра, рекомендует съедать «перед незабываемой ночью любви» смесь из риса, сваренного в молоке с воробьиными яйцами, жареного лука и меда. Яйца издавна входят в состав напитков, способствующих поддержанию потенции. Например, Генрих IV, который славился своей неистощимой любовной энергией, каждое утро выпивал рюмку коньяка, смешанного с сырыми желтками; воинственные и страстные кельты – предки французов – регулярно употребляли темное пиво с яичными желтками. На основе яиц созданы и многие современные коктейли и ликеры, предназначенные для поднятия тонуса, восстановления «истощенных сил».

Распространено мнение, что чем больше мужчина ест мяса, тем сильнее он в постели. Это далеко не так. Это просто миф. И придумали его люди, которые не знакомы с физиологией мужчины. Можно рассматривать мясо как наркотик, после которого мужчина слабеет и теряет контроль над собой. Не ешьте слишком много на ужин, ведь после обильного ужина, богатого мясными продуктами, никакой секс уже не нужен. Мужчина становится сонным и апатичным и его тянет к дивану.

Мясо – это энергетически богатый продукт и его нельзя полностью исключать из рациона питания. Чтобы свести к минимуму разрушающее действие мяса на мужскую потенцию, его следует готовить на растительной «подушке». Это значит, что в мясные котлеты надо добавлять овощи, травы, специи. Приготавливать мясо можно в керамических горшочках, в них мясо не жарится, а тушится и его можно переслоить различными овощами.

Нельзя изо дня в день есть одну и ту же пищу, старайтесь разнообразить ее всевозможными специями, пряностями, соусами. Избегайте переедания за столом. На Востоке придерживаются такого правила: чтобы не переедать, нужно половину живота наполнять пищей, четверть – водой или другой жидкостью, а четверть должна оставаться пустой, чтобы контролировать дыхание. При таком подходе любовно-эротические желания не вступают в противоречие с желудком.

Наши советы помогут вам быть в форме:

• начинайте еду лучше с какой-нибудь жидкости (чая, сока, травяного настоя, ягодного напитка);

• затем овощи;

• мясные блюда

• а на закуску сырые фрукты, травы, коренья.

Старайтесь, чтобы на столе в любое время года были сырые овощи и фрукты, натуральные молочные продукты (молоко, сыр, нежирный творог). Жирные молочные продукты лучше использовать только как добавку к овощам. Из круп предпочтение надо отдавать продуктам, в которых содержится большое количество клетчатки: овсу, пшену, ячневой крупе, перловке. Рыбу покупайте нежирных сортов – мойву, ставриду, иваси, хек и др.

С давних времен известно, что *вегетарианская пища* возбуждает эротические желания и фантазии, но только в том случае, если ее сочетать с хорошим настроением и медитацией.

Ни одно любовное свидание и эротические игры немыслимы без хорошего *вина*, считающегося непременным атрибутом любовных игр. Оно расслабляет, приглушает стеснительность и неловкость. Однако во время романтического ужина, предшествующего интимным отношениям, не злоупотребляйте креплеными винами и другим алкоголем, он притупляет и оглушает клетки мозга. Готовьте только легкие алкогольные коктейли влияющие на настроение и повышающие сексуальную активность. НЕ ПЕЙТЕ водку, ром, джин, коньяк и другие крепкие напитки. Любовный напиток не должен быть крепче 10 °С, чтобы не одурманить вас.

Пиво тоже можно отнести к арсеналу любовных напитков. Японские ученые сравнивают его с напитком богов. Пиво можно настаивать на травах, специях и листьях. Пиво будет слегка пьянить и не повлечет за собой похмельного синдрома.

Мужчина на кухне может проявить максимум творчества, чтобы угодить любимой, поразить ее своими кулинарными способностями.

Замечено, что мужчины не любят готовить по кулинарным книгам, они изобретают блюда на ходу, никогда не повторяются и любят фантазировать. На кухне мужчина весел и активен, подвижен и энергичен.

Напомним вам простые п р а в и л а приготовления эротических блюд:

• эротические блюда лучше всего готовить с небольшим количеством воды, в посуде закрытой крышкой и на слабом огне. Готовить блюда лучше всего на растительной «подушке»;

• как можно меньше употреблять мясных бульонов и костных отваров. Лучше нарезать мясо маленькими ломтиками и варить его вместе с овощами;

• лучше всего сохраняется питательная ценность продукта при приготовлении его методом «пульсирующего нагревания». Это значит, что сначала продукт нагревается до температуры 100 °С, а затем снимается с огня, плотно закрывается крышкой и томится до готовности;

• каша получится просто необыкновенной, если смешать 5–6 видов круп и варить их одновременно на растительной «подушке». В этом случае организм получит множество полезных веществ, а вкусовые качества блюда только улучшатся;

• эротический стол должен быть красивым, но голодным. Обед или ужин начинают и заканчивают сырыми овощами, травами, кореньями, различными ароматическими настоями. Украшать стол должны не жирные, тяжелые блюда и в особенности не торты и пирожные со сладким масляным кремом, а плоды и ягоды, лучше сырые, орехи, виноград и гранаты (недаром их вкушали владыки гаремов!), овощи и пряные приправы к соответствующим образом приготовленным мясу и рыбе. Вы должны приготовить такие ароматические напитки, чтобы дыхание любви соединить с ароматами трав и леса, ведь поцелуй уста в уста – самый эротичный и завлекающий.

Заканчивая этот краткий обзор общих принципов эротической кухни, хочется еще раз подчеркнуть, что укреплению сексуального здоровья способствует полноценное по составу, как можно более разнообразное и, конечно, умеренное питание.

Приведем теперь рецепты эротических блюд, вполне доступных и несложных в изготовлении.

САЛАТ КЛЕОПАТРЫ

Ингредиенты: 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка тертой редьки, 1 ст. ложка перловой крупы, 1 яблоко, 1 цветок лотоса (млжно заменить двумя цветками шиповника), 2 стакана кислого молока.

Приготовление: сырую очищенную редьку натереть на мелкой терке, смешать с нарезанным ломтиками яблоком, добавить мелко нарубленные цветы шиповника. Приправить салат кислым молоком, смешанным с рубленым чесноком.

САЛАТ «МАЛИННИК»

Ингредиенты: 1 луковица, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки пропущенных через мясорубку молодых листьев малины, 2 ст.

ложки нежирного творога, 3 ст. ложки кефира, соль по вкусу.

Приготовление: лук порубить, огурцы нарезать соломкой. Творог перемешать с кефиром до однородной массы. Подготовленные овощи и листья малины положить в салатник и полить смесью кефира с творогом

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С АПЕЛЬСИНОМ

Ингредиенты: 1,5 длинных белых крупных редиса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 апельсина, 1/2 ст. ложки воды флердоранж, соль.

Приготовление: вымыть редис и положить на 1 ч в воду, воду время от времени менять. Вынуть редис и дать воде стечь. Натереть его на мелкой терке и смешать с соком лимона, водой флердоранж и солью. Добавить апельсин, нарезанный кружочками.

САЛАТ «СВЕКОЛЬНАЯ ВАКХАНАЛИЯ»

Ингредиенты: 2 ч. ложки сухой мяты, 2 небольших луковицы, 2 ст. ложки нежирного творога, 2 средние свеклы.

Приготовление: свеклу очистить и натереть на крупной терке. Сухую мяту тщательно измельчить так, чтобы получить порошок. Луковицу мелко порубить. Овощи соединить с творогом и подать на стол. Если есть возможность, то украсить листьями малины, смородины, крапивы, цветами одуванчика. Такой салат приводит к потере массы тела и хорошему сексуальному самочувствию.

САЛАТ «МЕДОВЫЙ СОН»

Ингредиенты: 1 средняя редька, 1 ст. ложка меда.

Приготовление: очищенную редьку тщательно вымыть, острым ножом вырезать сердцевину, измельчить ее ножом, смешать с медом и заполнить этой медовой смесью углубление. Оставить при комнатной температуре на сутки, пока не выделится сок. Затем есть медовую смесь как салат. Выделившийся сок можно выпить отдельно или полить им медовую смесь.

САЛАТ «МУЖСКАЯ СИЛА»

Ингредиенты: 300 г курятины, 2 яйца, 1 пучок зеленого салата, 1/2 стакана порезанных грецких орехов, сок 1/2 лимона, немного сухарей из черного хлеба, 125 г майонеза.

Приготовление: яйца и курицу отварить, отделить мясо от костей и мелко порезать. Яйца также измельчить, салат порезать соломкой. Добавить грецкие орехи, сок лимона и майонез. Сухарики положить перед подачей на стол, чтобы они не очень размокли.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ

Ингредиенты: 1 банан, 1 яблоко, 1 помидор, 125 г спагетти, 4 ст. ложки сметаны, 50 г сыра, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 50 г грецких орехов, 1/2 лимона, соль, черный и красный молотый перец, зелень петрушки.

Приготовление: спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить, спагетти охладить. Банан, яблоко и помидор тщательно вымыть. Банан очистить от кожуры и нарезать кружочками. Яблоко разрезать на половинки и удалить сердцевину. Половинки очистить от кожуры и нарезать дольками. Помидор нарезать кружочками. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Сыр нарезать крупной соломкой. Уложить все компоненты в салатницу и аккуратно перемешать. Грецкие орехи очистить от скорлупы и, разделив ядра на половинки, слегка обжарить на сковороде.

Соус: из сметаны, сока, выжатого из лимона, соли и перца приготовить соус. Перед подачей на стол салат украсить зеленью петрушки и половинками ядер грецких орехов. Соус подать отдельно.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ «СИЛА»

Ингредиенты: 2 киви, 1 банан, 1 небольшой ананас, 2 ст. ложки дробленых ядер грецких орехов, 1 ст. ложки сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, 1,5 ст. ложки лимонного сока, 1,5 ст. ложки фруктового сиропа

Приготовление: ананас вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кусочками. Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры и нарезать кусочками. Перемешать нарезанные фрукты в салатнице, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар. Заправить салат фруктовым сиропом.

САЛАТ ИЗ МАНДАРИНОВ И СЫРА

Ингредиенты: 3 мандарина, 2 средних яблока, 1 стручок сладкого перца, 50 г шампиньонов, 100 г сыра, 100 г йогурта, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки горчицы, 1/2 ч. ложки меда.

Приготовление: яблоки вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину, очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны вымыть, очистить и, разрезав на небольшие кусочки, отварить до полной готовности. Стручок сладкого перца вымыть, очистить от сердцевины и нарезать кольцами. Мандарины вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Сыр нарезать небольшими кубиками. Уложить в салатницу порезанные яблоки, перец, мандарины, сыр и отваренные шампиньоны.

Соус: тщательно перемешать йогурт, горчицу, лимонный сок и мед. залить соусом и аккуратно перемешать.

Перед подачей на стол выложить горкой и украсить дольками мандаринов.

САЛАТ ИЗ КОКОСОВОГО ОРЕХА

Ингредиенты: 3 средних картофелины, 1 чайная ложка соли, 1/2 ст. ложки топленого масла, 200 г йогурта, 1/2 стручка острого перца, 1 твердый спелый помидор, 1 ч. ложка имбиря, несколько веточек петрушки, 1/2 ч. ложки семян горчицы.

Приготовление: отварить картофель в мундире. Очистить, нарезать кубиками, положить в миску и охладить. Смешать йогурт, соль и натертый кокосовый орех. Нагреть масло в маленькой сковороде, бросить туда семена горчицы. Сразу же накрыть крышкой, чтобы семена не выпрыгивали на плиту. Когда они перестанут трещать, добавить имбирь и перец. Помешивать несколько секунд. Вылить полученную смесь в миску с йогуртом, бросить туда же картофель, перемешайте и осторожно потрясите, чтобы картофель равномерно покрылся слоем йогурта и пряностей. Подавать охлажденным, украсить петрушкой и дольками помидора.

Салат прост в приготовлении и хорошо сочетается с любым блюдом.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Ингредиенты: 3 средних помидора, 3 яблока, 6 листиков

салата, 5 ст. ложек заправки, зелень укропа.

Приготовление: очищенные от семян помидоры и яблоки нарезать кружочками и, чередуя, уложить в салатник. Полить салатной заправкой. Посылать рубленой зеленью укропа, а затем украсить листиками зеленого салата.

Заправка: смешать уксус, растительное масло, соль, сахар и молотый перец.

ГРИБНОЙ ПУДИНГ

Ингредиенты: 200 г свежих грибов, 1 небольшая луковица, 150 г белого хлеба, 1/4 стакана молока, 1 яйцо, сливочное масло, тертый сыр, перец, соль по вкусу.

.**Приготовление:** свежие грибы почистить, промыть, мелко нарезать. Лук порезать и обжарить в масле, добавить грибы, соль, перец и тушить под крышкой до готовности. Хлеб замочить в молоке. Белки отделить от желтков и взбить. Когда грибы будут готовы, соединить их с замоченным хлебом, желтками и взбитыми белками. Эту массу положить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму, которую поставить в посуду с водой, тушить на водяной бане на плите или в духовке 40–50 мин. Подать на стол, посыпав тертым сыром.

САЛАТ «КУБИНСКИЙ»

Ингредиенты: 100 г отварной ветчины, 100 г консервированного ананаса, 150 г вареного горошка, 1 пучок салата. Для приправы: 200 мл соуса тартар, 1/2 ст. ложки соевого соуса, соль, перец по вкусу.

Приготовление: салат помыть и обсушить. Отложить несколько листьев для того, чтобы выложить ими салатницу. Остальные листья мелко нарезать. Ветчину и ананас нарезать кусочками и смешать с салатом. Добавить горошек и все хорошо перемешать. Приготовить приправу. Выложить салатными листьями салатницу, положить в нее салат, залить сверху приправой, слегка встряхнуть и подать на стол.

РЫБНЫЙ СУП С ЛИМОНОМ

Ингредиенты: 250 г рыбы, 1,5 лимона, 3 ст. ложки риса, 250 г сметаны, 1 л воды, зелень петрушки.

Приготовление: рис отварить почти до полной готовности, рисовый отвар слить, а рис выложить на тарелку и отставить. Рыбу почистить, разрезать на кусочки, уложить в кастрюлю, залить рисовым отваром и варить до готовности. Кусочки рыбы извлечь и отставить. В рыбный бульон добавить сметану и довести до кипения, но не кипятить. Затем в бульон добавить кусочки вареной рыбы и рис. Проварить при слабом кипении в течение 2–3 мин. Лимоны очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Зелень петрушки мелко порезать. Суп разлить по тарелкам и добавить туда ломтики лимона и зелень петрушки.

СУП ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ЯБЛОК

Ингредиенты: 350 г сушеных яблок и чернослива, корица, 1/4 лимона, 100 г сахара, 1/2 стакана вина, 1/2 стакана клюквенного морса, лимонная цедра, 1 ч. ложка картофельного крахмала.

Приготовление: яблоки и чернослив вымыть и сварить, добавив сахар, корицу, лимонную цедру. Картофельную муку развести клюквенным морсом, влить в яблоки с черносливом и прокипятить. Затем добавить вино и еще раз прокипятить.

СУП ИЗ КРЕВЕТОК

Ингредиенты: 125 г креветок, 1/2 помидора, 1 долька чеснока, 2 лавровых листа, веточка укропа, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка риса, 1/2 ст. ложки томатной пасты, пучок кинзы, щепоть черного молотого перца, соль.

Приготовление: креветки очистить, положить их в чугунок (или кастрюлю). Добавить нарезанный дольками помидор, чеснок, лавровый лист, укроп, 1 л воды и поставить на огонь. Обжарить мелко нарезанный лук в растительном масле и положить в суп. Добавить томатную пасту, предварительно разведенную 2 столовыми ложками отвара, затем рис и мелко нарезанную кинзу. Посолить, поперчить и варить. Если надо, добавить горячую воду (в зависимости от количества порций).

ЛЕГКИЙ ЭРОТИЧЕСКИЙ УЖИН

Ингредиенты: 200 г свежих креветок, 1/2 чашка муки, 1/2 ч. ложки пекарского порошка, 1/4 ч. ложки соли, щепотка

мускатного ореха, 1 яйцо, 1/4 чашки пива, жир для жарки.

Приготовление: очистить креветки. Поварить их в небольшом количестве воды 4 мин и откинуть на дуршлаг. Смешать сухие ингредиенты. Взбить яйцо с пивом и добавить к муке, все хорошо взбить. Смесь должна настояться в течение часа. Разогреть жир. Окунуть каждую креветку в жир и жарить, пока она не станет золотистой.

КАРТОФЕЛЬ «ГИМН ПОЦЕЛУЮ»

Ингредиенты: 4 средних картофелины, 2 ст. ложки тертой редьки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки тертого хрена, соль по вкусу.

Приготовление: из очищенного картофеля аккуратно вырезать фигурку, напоминающую пенис, отварить ее в подсоленной воде, стараясь не деформировать, и подать к столу с тертой редькой, смешанной с хреном, полив растительным маслом. Так же можно приготовить и свеклу, редьку, репу, морковь (овощи, легко поддающиеся скульптурной обработке), чтобы получить необычный эротический эффект

ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА

Ингредиенты: 1стакан брусники, 2 ст. ложки топленого масло, 200 г нежирной говядины, 2 ч. ложки томатной пасты, мука, 1 лавровый лист, перец, соль по вкусу, мясной бульон или вода.

Приготовление: мясо нарезать ломтиками и обжарить в топленом масле до образования румяной корочки. Добавить томатную пасту, мелко нарезанный лук, соль и перец и жарить еще 7-10 мин, затем положить муку. Влить мясной бульон или воду, положить предварительно ошпаренную бруснику и лавровый лист и тушить до готовности.

ГОВЯДИНА С ЛИСТЬЯМИ СМОРОДИНЫ

Ингредиенты: 200 г говядины, 2 моркови, 2 луковицы, 2 репы, 4 картофелины, 2 ст. ложки измельченных сухих листьев смородины.

Приготовление: овощи очистить, нарезать кусочками, лук измельчить. На дно кастрюли положить кружочки картофеля, на

них – продолговатые кусочки говядины, сверху – остальные овощи. Залить кипящей водой так, чтобы был покрыт верхний слой, добавить сухие листья смородины, довести до кипения и варить на слабом огне 8-10 мин. Настоять без нагревания 10–15 мин.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С АНАНАСОМ

Ингредиенты: 2 куриные грудки, 1/2 баночки консервированных ананасов, 1/2 ст. ложки приправы карри, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ст. ложки растительного масла.

Приготовление: кончиком ножа сделать горизонтальный надрез там, где куриная грудка потолще, чтобы получился карман. В чашке смешать измельченные ананасы, карри и лимонный сок. Половину этой смеси нужно отложить, чтобы подать к готовому блюду. В оставшуюся смесь влить растительное масло. Положить по одной чайной ложке смеси в карман каждой грудки. Остальной смесью обмазать грудки сверху. Запекать в духовке при средней температуре, поворачивая время от времени, до образования легкой румяной корочки. Разложить грудки на тарелке, украсить дольками лимона.

РАГУ ИЗ РЫБЫ

Ингредиенты: 250 г любой рыбы по вкусу, 50 мл ананасового сока, 1/2 ананас, 1,5 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка карри, 50 мл рыбного бульона, 60 мл жирных сливок, соль, черный молотый перец, 1/2 ч. ложка крахмала, 50 г крабов, сахар.

Приготовление: ананас очистить, разрезать на 8 частей и нарезать кусочками. Кусочки ананаса потушить в растительном масле, посыпать карри и продолжать тушить на небольшом огне. Затем варить в рыбном бульоне со сливками на слабеньком огне 5 мин. Филе рыбы опустить на несколько минут в ананасовый сок. Затем достать из сока, промокнуть салфеткой, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Крахмал размешать в ананасовом соке, вылить в бульон и, помешивая, довести до кипения. Рыбу и крабы положить в соус, закрыть крышкой и тушить 5–6 мин. Заправить солью, черным молотым перцем и щепоткой сахара. Если нет крабов, можно обойтись одной рыбой. Подавать с рисом.

КАЛЬМАРЫ В СОУСЕ

Ингредиенты: 400 г кальмаров, 1 помидор, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 стакан воды, 1/2 лимона, укроп, 1 лавровый лист, красный молотый перец, аджика, 1/2 ст. ложки пряных трав, 1/2 яичного желтка, соль.

Приготовление: кальмаров очистить и нарезать кусочками. Влить в кастрюлю1 стакан воды, лимонный сок, добавить мелко нарезанные лук, помидоры, чеснок, укроп, пряные травы, лавровый лист, соль и перец. Положить туда же кальмаров и тушить на слабом огне под крышкой 1 ч. Посолить по вкусу. При подаче на стол, сняв кастрюлю с огня, добавить желток, смешанный с соком лимона и соусом.

РАГУ ИЗ КРЕВЕТОК

Ингредиенты: 125 г мелкого картофеля, соль, 1/2 луковица, 1/2 цуккини, 1/2 ч. ложки семян горчицы, 5 г сливочного масла, 60 мл овощного бульона, 1 пучок петрушки, 250 г сметаны, 1/2 ч. ложки муки, 75 г очищенных креветок, черный молотый перец.

Приготовление: картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Лук очистить и мелко нарезать. Цуккини очистить, разрезать вдоль пополам, с помощью ложки удалить семена и нарезать тонкими кусочками. Лук, цуккини и семена горчицы потушить в горячем масле. Влить бульон, закрыть крышкой, варить около 8 мин. Муку обжарить. В бульон добавить сметану горчицу и разведенную небольшим количеством воды муку и довести до кипения. Укроп нарезать и вместе с креветками добавить в бульон. Заправить солью и перцем. Подать вместе с картофелем.

КОПЧЕНАЯ КУРИЦА С АПЕЛЬСИНАМИ

Ингредиенты: 400 г копченой куриной грудинки, 1 апельсин, 40 г кресс-салата, пучок листьев шпината, 2/3 стакана грецких орехов.

Приготовление: порвать в салатницу 40 г кресс-салата и перемешать с горстью листьев шпината. Добавить 2 грудки копченой курицы, порезанные кубиками, очищенный и порезанный апельсин и горсть порезанных грецких орехов. Перемешать с легкой французской заправкой и приправить. Подавать с горячим хрустящим хлебом.

КОКТЕЙЛЬ «ФЕЙЕРВЕРК ЛЮБВИ»

Ингредиенты: 40 мл водки, 40 мл апельсинового ликера, 40 мл апельсинового сока, 40 мл лимонного сока, 200 мл газированной воды, 2 ч. ложки сахарной пудры, лед.

Приготовление: водку, ликер и соки смешать в стакане со льдом и перелить в высокий бокал. Добавить газированную воду и после этого не перемешивать. Затем осторожно, чтобы пена не перелилась через край, всыпать сахарную пудру.

КОКТЕЙЛЬ «ДУША ПОЕТ»

Ингредиенты: 200 мл сухого красного вина, 125 мл молочной сыворотки, 1/2 ч. ложки меда, 1/2 ч. ложки мелко натертой свеклы, 1/2 ч. ложки сухой мяты.

Приготовление: свеклу смешать с мятой, залить молочной сывороткой и нагреть до кипения, затем сразу снять с огня и настаивать 20–30 мин. Отвар процедить и смешать с вином, подогреть и подать в горячем виде, добавляя мед. Такой напиток можно приготовить и с белым вином.

КОКТЕЙЛЬ «КЛУБНИЧКА»

Ингредиенты: 40 мл клубничной наливки, 20 мл лимонного сока, 20 мл сахарного сиропа, 4 ягоды свежей клубники, 120 мл белого портвейна, лед.

Приготовление: наливку, сок, сироп и портвейн смешать в шейкере. В высокий стакан положить лед и влить напиток. Одну ягоду клубники добавить в коктейль, а другой украсить краешек стакана.

КОКТЕЙЛЬ «ОГОНЬ ЖЕЛАНИЙ»

Ингредиенты: 40 мл рома, 40 мл вишневого ликера, 2 яичных желтка, сахарная пудра, тертый миндаль.

Приготовление: охлажденный ликер вылить в бокал, на него по стенке бокала опустить яичный желток и посыпать его тертым миндалем. Охлажденный ром вылить на желток. Не перемешивать. Бокал украсить сахарной коркой: для этого намочить край бокала, обмакнуть в сахарную пудру и обсушить в течение 15–20 мин.

КОКТЕЙЛЬ «КРАСНЫЙ ПОЖАР»

Ингредиенты: 200 мл водки, 125 мл воды, 1/2 стакана ягод красной рябины.

Приготовление: ягоды рябины хорошо промыть, раздробить, залить кипятком и настаивать 40 мин. Затем жидкость слить, смешать с водкой и настаивать сутки. Подавать на стол в охлажденном виде.

КОКТЕЙЛЬ С ПЕРЕПЕЛИНЫМ ЯЙЦОМ

Приготовление: в рюмку налить 50 мл водки, добавить 1 перепелиное яйцо. Хорошо взболтать и залпом выпить Действовать коктейль начинает через 30 мин. Превышать указанную дозировку не рекомендуется!

КОНФИТЮР ИЗ ДЫНИ, ПЕРСИКОВ, ФЕЙХОА

Ингредиенты: 125 г дыни, 125 г персиков, 125 г фейхоа, 170 г сахара, 2 ст. ложки распущенного желатина, кусочек кожуры апельсина, 1 гвоздика.

Приготовление: дыню разрезать пополам, очистить от семечек, вынуть мякоть. Персики бланшировать, снять кожицу и нарезать тонкими полосками. Фейхоа нарезать ломтиками. Фрукты смешать с сахаром и желатином, накрыть крышкой и поставить на ночь в холодное место. Гвоздику воткнуть в кожуру апельсина, кожуру положить во фрукты и, помешивая, довести до кипения. Кипятить в течение 3 мин. Вынуть кожуру апельсина с гвоздикой. Охладить.

АНЕКДОТ

Жена говорит мужу:

– Ты помнишь, как брал отпуск и уезжал на Севан ловить форель?

– Да, помню.

– Сегодня одна из форелей позвонила и сказала, что ты стал отцом.

РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН НА ДВОИХ

– Советы
– Вариант 1
Бутерброды с креветками
Салат из спаржи с огурцом
Салат из авокадо и манго с гранатовым соусом
Картофель фаршированный
Бананы по-бразильски
– Вариант 2
– Вариант 3
– Вариант 4
– Вариант 5
– Вариант 6
– Вариант 7
Копченый лосось с омлетом
Морской окунь, чапеченый в гриле
Десерт «Королевский»

Авокадо *– вечнозеленое плодовое дерево. Существует более 400 сортов авокадо. Плоды снимают недозрелыми, и дозревают они при хранении. Наиболее вкусными являются самые спелые экземпляры.*

По калорийности авокадо почти в 2 раза превосходят нежирное мясо. Плоды лучше всего есть сырыми, так как сваренными они становятся горькими.

Ананас – *тропическое вечнозеленое растение, род трав. Известно 6 видов. Вес может быть от 800 г до 14 кг. Ананас считается спелым, если глазки – крупные точки на поверхности – черные, а рельеф четко выражен. Ананас надо уметь правилино разрезать: сразу нужно срезать верхнюю и нижнюю части плода, потом снять полосками кожуру, затем разрезать ананас на 4 части и удплить сердцевину. А можно ананас порезать по-другому: разрезать очищенный плод поперек оси на кружочки и вырезать сердцевину. Хранить разрезанный ананас можно при комнатной температуре до 8 ч, потом он теряет свой цвет и становится невкусным.*

Киви *называют китайским крыжовником. Под мохнатой коричневой кожей находится изумрудно-зеленая сочная ароматная мякоть, богатая витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Твердые плоды могут дозретьпри комнатной температуре. В*

холодильнике могут храниться до 4 дней. Киви плохо сочетается с творогом и сливками, с которыми киви следует соединять непосредственно перед подачей на стол.

Маракуйя – *кустарниковое вьющееся растение, произрастает в тропических и субтропических районах Америки и Азии. В длину плоды достигают 9 см, мякоть ароматная и сладкая. Наиболее вкусные плоды имеют оранжево-красную окраску.*

Папайя – *тропическое дынное дерево с крупными плодами – до 3 кг. Мякоть сочная оранжево-желтого цвета с большим количеством зеленовато-черных семян. Плоды папайи обычно едят свежими. Зерна несъедобны. Папайя хорошо сочетается с мясом, ветчиной и крабами. А из приправ к ней подходят перец, репчатый лук, каперсы, цитрусовые соки.*

Мужчина говорит девушке: – Ты удивительно стройна и изящна!

– Да, подхватывает она с гордостью. Я питаюся только черным хлебом

и водой, чтобы оставаться стройной. – И сколько ты можешь

так продержаться? – спрашивает он. – О, сколько угодно! -

говорит она. Так давай, дорогая, поскорее… поженимся!

Анекдот

Возможно, это поворотный момент в вашей жизни, и скоро вы перестанете быть холостяком. Но если и нет, то почему бы вам не украсить свою жизнь ужином в интимной обстановке – это будет прекрасное воспоминание.

Ужин при свечах!!! Ничто так не сближает, как такой романтический ужин. Вы можете установить красивый подсвечник в центре стола, на одну свечу или на несколько свечей, который подчеркнет благородство столовых приборов. А можно разместить маленькие свечи в широких бокалах. Красивы, просты в исполнении и компактны композиции из плавающих свечей. Все, что потребуется, – это сами свечи и красивая неглубокая ваза или тарелка. Композицию можно дополнить

цветными стеклянными камешками, которые располагаются на дне прозрачной вазы. Технология проста: в вазу или тарелку наливаете немного воды и на ее поверхность «пускают» несколько плавающих свечек. Кстати, воду для плавающих свечей можно окрасить в любой понравившийся цвет, как по контрасту, так и в тон цвета свечей. Подчеркнуть свои чувства можно с помощью декоративных свечей в форме сердец и роз. Такой стол будет поистине великолепен.

Если романтический ужин устраиваете вы и приглашаете возлюбленную к себе, украсьте стол цветами. Если же вы приглашены на романтический ужин, то кроме подарка не забудьте принести цветы.

Для цветов можно использовать не обычную вазу, а плоский сосуд с водой, в котором цветы будут «плавать».

Шампанское – это самый романтический напиток. Охлажденная бутыка игристого вина в ведерке со льдом всегда смотрится эффектно и придает торжественность любому, даже скромному, столу. Если же ваш столик маловат, поставьте рядом самый обыкновенный табурет, накройте его такой же скатертью, как и стол. Даже звук открываемого шампанского напоминает нам о празднике.

Готовясь к такому ужину, не надо целый день проводить на кухне и изобретать шедевры кулинарного мастерства. Надо придумать такое меню, чтобы вы не устали, готовя блюда. Чтобы у вас были силы после ужина и на сладкое… Меню должно быть простым в изготовлении, но особенным. Желательно выбрать такие блюда, которые не каждый день присутствуют на вашем столе.

Несколько с о в е т о в, которые помогут вам сэкономить время и быстрее приготовить романтический ужин:

• купите хлеб, порезанный на ломтики, это поможет вам сэкономить время на приготовление бутербродов;

• фрукты и овощи для салатов, млжно купить порезанными на кусочки;

• в баллончиках продаются готовые взбитые сливки;

• клубнику можно купить замороженную и почищенную;

• бульонные кубики – очень практичная замена бульону, особенно если его нужно небольшое количество;

• аккуратно порезанный лук-порей – залог шикарного блюда. Его нужно нарезать как можно мельче. Лук подрезают сверху и снизу, оставив около 5 см зеленой части, затем режут каждое перо пополам и тонко шинкуют полукольцам;

• лук-порей нужно обжаривать в большом количестве сливочного масла, тогда он будет сочным. Затем лишнее масло

можно слить;

• за несколько часов до романтического ужина можно приготовить салаты и держать их не заправляя в холодильнике;

• блюда из мяса и картошки перед подачей на стол разогревают в микроволновой печи или держат их в нагретой духовке.

Примерное меню романтического ужина.

Вариант 1

БУТЕРБРОДЫ С КРЕВЕТКАМИ

Ингредиенты: 200 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, 160 г консервированных креветок, лимонный сок, зелень петрушки.

Приготовление: с помощью выемки вырезать ломтики белого хлеба в форме сердечек. Намазать сливочным маслом. Креветки взбрызуть лимонным соком и уложить на хлеб по 2–3 штучки (в зависимости от размеров ломтика), украсить маленькими веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ОГУРЦОМ

Ингредиенты: 100 г свежих огурцов, 10 г концентрата. 20 г кунжутного масла, 300 г консервированной спаржи.

Приготовление: консервированную спаржу нарезать кусочками длиной 2–3 см (свежую спаржу сначала очищают и отваривают). Огурцы очистить от кожицы, а затем разрезать на 4 части, вырезать семена и нарезать дольками длиной 2–3 см. Все смешать, положить горкой в салатник или на тарелку и полить охлажденным процеженным куриным бульоном (40–50 г), смешанным с концентратом и кунжутным маслом.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И МАНГО С ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: 2 авокадо, 2 манго. Для гранатового соуса: 2 граната, сок лимона или апельсина, 2 стакана гранатового сиропа, 2 ст. ложки крахмала, 4 ст. ложки сахара, 100 мл фруктовой воды или коньяка, или рома.

Приготовление: очистить плоды авокадо и манго, мякоть плодов, отделив предварительно от косточки, порезать продолговатыми ломтиками. Нарезанные ломтики разложить на 4 тарелки. Кусочки авокадо немедленно полить небольшим количеством цитрусового сока, ибо если этого не сделать, то они очень быстро приобретут коричневый цвет. Залить гранатовым соусом.

Гранатовый соус: гранат разделить пополам, достать зернышки и при этом убедиться, что на них не осталось кожуры граната, имеющей горький вкус. Гранатовый сироп с цитрусовым

соком и зернышками граната довести до кипения. Крахмал размешать в холодной воде и добавить в смесь гранатового сиропа с цитрусовым соком, и в течение 1 мин варить на слабом огне. Затем добавить в соус сахар и фруктовую воду (или коньяк, или ром), остудить. Гранатовый соус рассчитан на 8 порций. Его можно хранить в холодильнике в хорошо закрытой посуде в течение 8-10 дней. Такой соус также хорошо подходит к мороженому (ванильному и фруктовому), а также к шербетам.

КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ

Ингредиенты: 10 средних картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла, сметана, зелень укропа, фарш, бульон. Для фарша: 1 маленькая селедка, 5 сушеных грибов, 1 луковица,1 ст. ложка сливочного масла, вареный картофель, черный молотый перец, сметана.

Приготовление: картофель очистить и промыть, отрезать верхушки, середину выскоблить и заполнить фаршем. Затем с одного конца каждую картофелину накрыть отрезанной верхушкой, а другой конец подровнять, чтобы картофелину можно было поставить. Картофелины поставит в низкую широкую кастрюлю в один ряд, положить на каждую по кусочку сливочного масла, добавить бульон, сметану и запекать в духовке, пока картофель не станет мягким. При подаче на стол фаршированный картофель поставить на блюдо, посыпать зеленью укропа и петрушки, полить соком, в котором картофель запекался.

Фарш: сельдь вымочить, удалить кости, порубить, добавить мелко прорубленные и обжаренные на жире вареные грибы, картофельное пюре, приготовленное из выскобленных сердцевин картофеля, вареное или сырое яйцо, поджаренный лук, пару ложек сметаны, молотый перец и, все перемешав, нафаршировать картофель.

Вместо фарша из сельди с грибами картофель можно начинить фаршем из сваренных сушеных грибов. При подаче на стол фаршированный картофель положить на блюдо посыпать зеленью укропа и петрушки, вокруг полить соком. в котором картофель запекался.

БАНАНЫ ПО-БРАЗИЛЬСКИ

Ингредиенты: 4 банана, 1 ст. ложка какао-порошка, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки мелко нарубленных орехов, 4 ст.

ложки взбитых сливок.

Приготовление: очищенные бананы нарезать поперек толщиной 1–1,5 см, обвалять в смеси сахарного песка и какао, посыпать орехами, сверху полить сливками и убрать на 5 мин в морозилку.

Вариант 2

БУТЕРБРОД С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 8 кусочков белого хлеба, 40 г сливочного масла, 100 г печеночного паштета, 100 г грибов, 10 г жира, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра,(соль, перец).

Приготовление: хлеб, вырезанный в форме сердечек, покрыть слоем масла, сверху намазать печеночный паштет. Грибы измельчить, потушить в жире, добавить муки, несколько минут подержать на огне, затем добавить сметану и варить в густом соусе. На каждый бутерброд уложить горкой приготовленные грибы, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке, пока бутерброд не подрумянится.

САЛАТ С ФРУКТАМИ ПО-ЯПОНСКИ

Ингредиенты: 3 помидора, 1 банка консервированных ананасов, зеленый салат, 2 апельсина, лимонный сок, щепотка соли, 1 ч. ложка сахара, взбитые сливки.

Приготовление: консервированный ананас нарезать кусочками, мелко порезать помидоры. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, аккуратно очистить дольки от мембран и семян, разрезать их пополам. Смешать все ингредиенты.

Заправка: взбить лимонный сок с солью и сахаром. Заправить салат и поставить его в холодильник. Перед подачей на стол выложить красивое салатное блюдо листьями зеленого салата, на них горкой уложить охлажденный салат, сверху украсить взбитыми сливками.

БИФШТЕКС ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

Ингредиенты: 700 г мякоти телятины, разрезанной на куски по 1 см толщиной, соль, черный молотый перец по вкусу, 1/2 ст. ложки порошка горчицы, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/4 часть стакана рубленого зеленого лука, 1/4 ч. ложки порошка высушенного чеснока и сушеной зелени петрушки, 3 ст. ложки хереса, 1 ст. ложка вустерского соуса,1 ст. ложка свежей зелени

петрушки.

Приготовление: мякоть телятины разрежьте на тонкие бифштексы толщиной в 1–1,5 см. Посолить и поперчить по вкусу. В большой неглубокой сковороде растопить 2 столовые ложки сливочного масла, размешав его с горчицей. На разогретом масле вместе с луком обжарить бифштексы, с двух сторон до золотисто-коричневого цвета. Бифштексы выложить на большое подогретое блюдо. Украсить свежей зеленью петрушки. Подавать со свежими помидорами, отварным картофелем, зеленым салатом.

Соус: в оставшийся на сковороде после обжаривания сок добавить 2 столовые ложки сливочного масла, вустерский соус, херес, сушеные чеснок и петрушку. Проварить эту смесь 2 мин и полить получившимся соусом бифштексы.

КЛУБНИКА СО СЛИВКАМИ

Ингредиенты: 1 стакан сахара, 2 стакана сливок, 3 стакана клубники.

Приготовление: у клубники удалить плодоножки, засыпать ягоду сахаром и оставить на 2–3 ч в холодильнике, чтобы она пустила сок. Перед подачей на стол разложить ягоды по креманкам и залить взбитыми сливками.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И МАНГО С ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: 2 авокадо, 2 манго. Для гранатового соуса: 2 граната, сок лимона или апельсина, 2 стакана гранатового сиропа, 2 ст. ложки крахмала. 4 ст. ложки сахара, 100 мл фруктовой воды, или коньяка, или рома.

Приготовление: очистить плоды авокадо и манго, мякоть плодов, отделив предварительно от косточки, порезать продолговатыми ломтиками. Нарезанные ломтики разложить на 4 тарелки. Кусочки авокадо немедленно полить небольшим количеством цитрусового сока, ибо если этого не сделать, то они очень быстро приобретут коричневый цвет. Залить салат гранатовым соусом. Гранатовый соус: гранат разделить пополам, достать зернышки и при этом убедиться, что на них не осталось кожуры граната, имеющей горький вкус. Гранатовый сироп с цитрусовым соком и зернышками граната довести до кипения. Крахмал размешать в холодной воде и добавить в смесь гранатового сиропа с цитрусовым соком, и в течение 1 мин варить на слабом огне. Затем добавить в соус сахар и фруктовую

воду (или коньяк, или ром), остудить. Гранатовый соус рассчитан на 8 порций. Его можно хранить в холодильнике в хорошо закрытой посуде в течение 8-10дней. Такой соус хорошо подходит и к мороженому (ванильному и фруктовому), а также к шербетам.

Вариант 3

СЫР С ОЛИВКАМИ

Ингредиенты: 100 г сыра фета или брынзы, 50 г зеленых и 50 г черных оливок, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/2 перца чили, базилик.

Приготовление: порезать мелкими кубиками сыр, положить его в миску с зелеными и черными оливками, побрызгать сверху оливковым маслом. Добавить мелко порезанный и очищенный от семян перец чили с несколькими листиками базилика. Перемешать. Закуску можно приготовить за 1 ч до ужина и поставить в холодильник, чтобы она пропиталась.

Если у вас есть оливки в маринаде, можно приготовить еще более быструю закуску. Просто перемешать половинки помидоров черри с целыми маринованными оливками и заправить маринадом из банки. Воткнуть в закуску несколько маленьких деревянных палочек…

ФОРЕЛЬ, ЗАВЕРНУТАЯ В БЕКОН И ЗАПЕЧЕННАЯ

Ингредиенты: 4 ломтика бекона или ветчины, 4 филе форели без кожуры, 4 листика шалфея, сок 1 лимона.

Приготовление: разогреть духовку до 200 °С. Завернуть каждый кусочек рыбного филе в ветчину и закрепить зубочисткой. Переложить форель на противень, приправить солью и черным перцем, и полить лимонным соком. Запекать 8 мин до готовности (мякоть рыбы должна быть матовой). Подавать с зеленой фасолью, приготовленной на пару.

ШОКОЛАДНОЕ ФОНДЮ «ТОБЛЕРОН»

Ингредиенты: 1/8 двойных сливок, 3 шоколадки по 100 г, 1 ст. ложка коньяка, рома или молока.

Приготовление: подогреть сливки в маленькой кастрюле. Поломать шоколад на кусочки и положить в сливки, помешивать, пока он не растает. Аккуратно размешать с коньяком (он может воспламениться). Перелить в маленький горшочек для фондю, стоящий над небольшой свечкой. Подавать фондю лучше всего с кубиками булки или кекса, кусочками банана или вишней,

дольками мандаринов или апельсинов, кусочками яблока или груши, которые надо макать в шоколадный десерт. В американском варианте фондю можно использовать кусочки кураги и кусочки зефира. Лучше всего восхитительное фондю получается с шоколадом «Таблерон». Смесь меда и миндаля в этом шоколаде делает фондю незабываемым.

Вариант 4

КАНАПЕ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И АВОКАДО

Ингредиенты: 1/2 маленького спелого авокадо, 1 ч. ложка сметаны или крем фреш, цедра 1/2 лимона, свежий лук-шпинат – лук, 20 г копченого лосося, 2 маленьких пресных крекера или печенья.

Приготовление: копченого лосося порежьте на 2 полосочки, лук – шпинат мелко порубить. При покупке авокадо, следует обратить внимание, чтобы оно не было слишком твердым, чтобы оно легко разминалось в пюре. Готовить смесь нужно перед самой подачей на стол, чтобы она не успела потемнеть и осталась светло-зеленой. Намазать крекер приготовленной смесью, сверху положить полосочки лосося, украсить зеленью. Если у вас не окажется крекера, подойдут и маленькие кусочки черного хлеба, но только не соленое и не «ароматное» печенье, которое может перебить нежный вкус начинки.

ТОМАТЫ И ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ С АРОМАТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Ингредиенты: 250 г стручков зеленой фасоли, 1 ч. ложка оливкового масла, 100 г маленьких черешневидных томатов, 1 ч. ложка бальзамического (ароматного) уксуса.

Приготовление: обрезать фасоль и отварить ее в соленой воде 6 – 8 минут. Слить и остудить под проточной холодной водой. Хранить в холодильнике, пока не понадобится. Разогреть в сковороде масло, добавить томаты и слегка их обжарить (2–3 минуты), пока они не станут немного мягче. Приправить, затем добавить немного ароматического уксуса. Прогреть, положить в сковороду фасоль, перемешать и прогреть 2 мин на сковороде с закрытой крышкой.

НА ЗАМЕТКУ: с замороженной фасолью можно сделать массу интересных и быстрых блюд:

– обжарить нарезанный кусочками бекон – и на нем пожарить фасоль;

– потушить на сковороде с порезанным чесноком и залить взбитыми яйцами;

– стушить с томатным или сметанным соусом;

– разморозить теплой водой в дуршлаге и съесть в сыром виде.

ДЕСЕРТ С ЙОГУРТОМ И КЛУБНИЧНЫМ СИРОПОМ

Ингредиенты: 65 г хрустящего печенья, 205 г консервированной клубники в сиропе, 1 банан, 200 г густого ванильного йогурта.

Приготовление: разделить раскрошенное печенье между 2 бокалами, оставив 1 столовую ложку для украшения. Слить 1/2 сока из банки с клубникой и оставить для мороженого или другого десерта. Перелить клубнику и оставшийся сок в блендер и взбивать до образования однородного пюре. Полить им печенье, оставив несколько ложечек для украшения. Добавить кучсочки банана и полить сверху винильным йогуртом так, чтобы бананы были полностью покрыты (тогда они не почернеют). Побрызгать оставшимся клубничным пюре и посыпать оставшимся печеньем для украшения. Охлаждать 1–2 часа перед тем, как подавать на стол.

Вариант 5

ВЕТЧИНА С АПЕЛЬСИНОМ И ДЫНЕЙ

Ингредиенты: 1/2 маленькой дыни, очищенной от семечек, 60 г пармской ветчины, тонко нарезанной, 6. черных маслин, 1 апельсин, очищенный от кожуры и пленок, 1 ст. ложка хереса (шерри), 1 ч. ложка жидкого меда, 1 ст. ложка апельсинового сока, свежая мята.

Приготовление: порезать апельсин на аккуратные сегменты. Порезать дыню на 6 долек, срезать кожуру и перерезать каждую дольку пополам. Разложить дыню и апельсин на двух тарелках с пармской ветчиной, посыпать сверху оливками. Смешать херес, мед и апельсиновый сок. Порезать листья мяты, добавить в заправку. Украсить веточками мяты.

КУРИЦА, ТУШЕНАЯ В ВИНЕ С ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

Ингредиенты: 4 больших куска курицы на косточке и с кожей (всего на 750 г), 2 ст. ложки оливкового масла, 1 головка чеснока, разделенного на дольки, но не очищенного, 3 лавровых листа, желательно свежих, 100 мл белого вина.

Приготовление: приправить курицу солью и перцем. Разогреть масло в большой сковороде с тяжелым дном (с крышкой). В горячее масло опустить чеснок и обжарить на небольшом огне до слегка золотистого цвета. Снять с огня и отставить. В сковороду добавить курицу и обжарить каждый кусок по 3–4 мин с обеих сторон. Возможно, придется обжаривать в несколько этапов. Затем сложить в сковороду курицу, чеснок и лавровый лист, добавить вино и потрясти сковороду, чтобы вино соединилось с маслом, и обжаривать 2 мин, переворачивая курицу. Добавить 100 мл воды, накрыть крышкой и тушить 40 мин до готовности курицы. Добавить воды, если необходимо.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ В СЛАДКОМ ВИНЕ

Ингредиенты: 30 г сахара, 1 папайя, 1 манго, 1 маракуйя, 2 мандарина без косточек или 2 мелких легко очищающихся апельсина, 75 г зеленого винограда киш-миш, 75 г красного винограда без косточек, 150 мл сладкого белого вина, 1/2 лимона.

Приготовление: растопить сахар в 65 мл воды на среднем огне. Довести сироп до кипения и кипятить 2 мин. Перелить в большую миску и остудить. Очистить папайю, перерезать пополам и вычистить семена. Каждую половину порезать на дольки поперек и положить в сироп. Манго, разрезать пополам, воткнуть нож в косточку и вытащить ее, каждую половину надрезать сеткой, не доходя до кожуры. Теперь если провести ножом между кожурой и мякотью, получится много кубиков. Положить их в сироп. Очистить мандарины и разделить пополам. Нарезать половинки крестообразно и вместе с виноградом положить в сироп к остальным фруктам. Залить вином и аккуратно помешать салат. Выдавить немного лимонного сока, накрыть миску пленкой и поставить в холодильник на 3 ч. Перед тем как подавать, срезать концы маракуйи и ложкой выложить в салат семена. Вазочка с таким зимним фруктовым салатом поднимет настроение и осветит комнату своим ярким золотистым светом. Его можно подать с шикарным или с простым недорогим вином.

Вариант 6

КОПЧЕНАЯ СКУМБРИЯ С ХРЕНОМ

Ингредиенты: 4 листика зеленого салата, 6 черных маслин, 215 г холодной копченой скумбрии (2 кусочка простой скумбрии и 2 кусочка перченой скумбрии), 2 дольки лимона, 30 мл хренного соуса.

Приготовление: промыть и слить зеленый салат, порвать на кусочки руками и разделить между двумя тарелками. Положить маслины, затем добавить филе скумбрии, полить хренным соусом, украсить долькой лимона.

БАРАНЬИ ОТБИВНЫЕ С КРАСНОСМОРОДИНОВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: оливковое масло, 2 бараньи отбивные. Для соуса: 2 ст. ложки красносмородинового желе (или клюквенного), 150 мл сухого белого вина, 1 ч. ложка сушеной петрушки, 2 чайные ложки прозрачного меда, 1 чайная ложка крахмала, 100 г свежей или замороженной красной смородины (по желанию), перец, соль.

Приготовление: смазать решетку маслом и разогреть гриль. Срезать жир с баранины и выбросить. Обжаривать баранину на гриле с одной стороны в течение 7 мин, перевернуть и продолжать жарить с другой стороны 5–6 мин. Подавать, разложив отбивные на тарелках и полив их сверху небольшим количеством соуса. Украсить веточкой красной смородины. Оставшийся соус подать отдельно в соуснике.

Соус: соединить вино, красносмородиновое желе, мед и петрушку в кастрюле. Приправить солью и перцем. Добавить крахмал. Нагревать, помешивая, пока соус не закипит и не загустеет. Добавить красную смородину, подогреть

МОРОЖЕНОЕ «МЕЧТА»

Ингредиенты: 225 г малины, 2 киви, 4 ст. ложки сладкого белого вина, 2 ч. ложки жидкого меда, 25 г поджаренных хлопьев миндаля, 2 шарика ванильного мороженого, 2 вафли для мороженого.

Приготовление: очистить и тонко порезать киви. Положить кусочки киви в два бокала. Добавить мороженое. Посыпать малиной. Полить фрукты 2 столовыми ложками вина. Накрыть и

поставить в холодильник на 15 мин. Сверху положить по шарику мороженого и побрызгать медом. Посыпать орехами и украсить вафлями.

Вариант 7

КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ С ОМЛЕТОМ

Ингредиенты: 6 яиц, 2 кусочка сливочного масла, 2 ломтика белого хлеба, сливочное масло для намазывания на хлеб, соль и черный перец, 4 куска копченого лосося, 1 лимон.

Приготовление: белый хлеб подсушить в духовке до образования румяной корочки, лимон порезать на 4 части. Масло растопить в маленькой кастрюльке, пока оно не запенится. Отдельно взбить яйца и добавить в кастрюлю. Постоянно помешивать деревянной ложкой пока омлет не схватится, но останется сочным. Яйца будут готовится даже тогда, когда огонь будет выключен. Намазать ломтики белого хлеба маслом. Приправить омлет и положить на хлеб. Сверху положить лосось и украсить лимонными дольками. Добавить немного черного перца и подавать с шампанским.

МОРСКОЙ ОКУНЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ГРИЛЕ

Ингредиенты: 2 филе морского окуня, оливковое масло. Для соуса: 4 ст. ложки сахара, 300 мл красного вина, 1/2 рыбного бульонного кубика, 2 щепотки пряностей карри, корица, гвоздика. 175, г холодного сливочного масла, 2 средних пера лука-порея.

Приготовление: 25 г сливочного масла нарезать мелкими кубиками, лук-порей измельчить. Рыбу положить на доску кожей вверх. Острым ножом сделать разрезы по 5 мм на расстоянии 5 мм друг от друга. Повернуть филе на 90˚ и проделать то же самое еще раз, получилась рыба в сеточку. Далее приготовить лук. Расстопить 150 г масла на сковороде до кипения, добавить в него лук и обжаривать 5 мин. Откинуть на дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло.

До максимальной температуры разогреть гриль. Рыбу смазать оливковым маслом и приправить. Положить под гриль кожей вверх и готовить 5 минут до золотистой корочки. Достать рыбу. Завернуть в фольгу. Выключить гриль и вернуть филе, завернутое в фольгу, под гриль на 5 мин.

В небольшом количестве масла разогреть лук, разделить его по тарелкам. Сверху положить по куску окуня кожей вверх, полить соусом сверху и вокруг. Подать с картофелем.

Соус: в кастрюле из нержавеющей стали соединить красное

вино, сахар, бульонный кубик, специи и щепотку соли. Довести до кипения и кипятить 10 мин, пока жидкость не уварится до 1/4 от первоначального объема.

Когда рыба будет готова, аккуратно подогреть соус. Вбить кубики масла и взбивать соус, пока он не загустеет. Приправить различными специями по своему вкусу

ДЕСЕРТ «КОРОЛЕВСКИЙ»

Ингредиенты: 40 г покрошенного кекса или бисквитного печенья, щепотка тертого мускатного ореха, цедра 1/2 лимона, 300 мл молока, 2 яичных желтка, 1 пакетик ванилина, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки малинового варенья. Меренга: 50 г сахара, 50 г сахарной пудры, 2 яйца (белки), щепотка соли.

Приготовление: разогреть духовку до 160 ˚С. Взять невысокую форму вместимостью 700 мл. Смешать кусочки бисквитного печенья или кекса, мускатный орех и лимонную цедру. Довести до кипения молоко в кастрюле с толстым дном. Отдельно взбить яичные желтки и сахар до бледно-желтого цвета. Когда молоко закипит, влить туда яичную смесь, постоянно помешивая, затем вылить его на крошки и все взбить венчиком. Всю смесь очень аккуратно перелить в приготовленную форму. Накрыть фольгой и запекать 20–25 минут. Внимательно следите за десертом: его надо вынимать из духовки как только он схватится, иначе начнет быстро свертываться. Достать его из духовки как только он застынет. Достать форму из духовки и увеличить температуру до 200 ˚С. Дать десерту остыть около 15 мин. За это время сделать меренгу.

Меренга: взбить яичные белки и щепотку соли в чистой эмалированной миске миксером на средней скорости, пока они не превратятся в густую пену, затем всыпать сахар и взбивать до блестящей пены. Большой металлической ложкой добавить сахарную пудру.

Переложить меренгу в кондитерский мешок с насадкой в 1 см и нарисовать на запеченном десерте линии так, чтобы под ними ничего не было видно. Сверху изобразить сердечки. Наполнить каждое сердечко 2 столовыми ложками варенья и немного посыпать сахаром. Запекать в духовке 5-10 мин пока меренга не станет золотистой и хрустящей. Подавать с кувшином двойных сливок.

ЕДА НА ПРИРОДЕ

– Просто шашлыки
– Маринады для шашлыка
– Блюда для барбекю
– Гарниры для барбекю
Кукуруза, жаренная на решетке
Картофель
Закуска из морской капусты
Закуска с копченой колбасой
Баклажаны-гриль
Салат из гранатовых зерен и лука

В последнее время во многих странах Европы и Америки популярны спиртные напитки – аперитивы. Это коктейли, предназначенные для возбуждения аппетита. Такие напитки известны с глубокой древности. Их еще считали средством, «изгоняющим духов». Аперитив не должен быть насыщающим, не должен обладать резким вкусом – иначе отвлечет от еды.

Так аперитивы пьют до еды или во время еды, они не должны быть сладкими, должны иметь терпкий, вяжущий или горьковатый вкус и пряный аромат. Готовят их из смеси спирта, вина, настоек различных трав.

Из российских наибольшую известность завоевали аперитивы: «Агнес», «Арония», «Кларет», «Кунгла», «Медея», «Морской», «Невский», «Новость», «Оригинальный», «Рига», «Степной», «Сюрприз», «Тройка», «Утес», «Южный», и др. Все они содержат сахара от 4 до 18 % и спирта до 18 %, однако аперитив «Габриэль» содержит спирта до 45 % и сахара до 25 %.

Широко распространены аперитивы во Франции, Италии, Венгрии, Польше, Бельгии. В России стали открываться аперитив-бары. Там можно выпить французские аперитивы «Алеер Пико», «Бирх», «Дубоне», «Лили», «Пастис», «Пикаена», испанский «Шерри», крепкий анисовый ликер с Ближнего Востока «Раки».

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

1) пить на аперитив сладкие ликеры;

2) пить дорогой коньяк большими порциями;

3) смешивать старые марочные напитки с соком;

4) смешивать виски между собой, потеряется их

букет;

5) сочетать вино с салатами, блюдами с уксусом, шоколадом и кислыми фруктами;

6) употреблять белое вино с красным мясом и дичью;

7) красное вино сочетать с блюдами из даров моря.

ПЕЙТЕ белое вино перед красным, молодое – перед старым, мягкое – перед крепким, сухое – перед сладким.

Зеленая травка, пение птиц и головокружительная свежесть воздуха манят на природу. Установилась настоящая весенняя погода, начался сезон пикников!

Давайте устроим праздник шашлыка! Присоединяйтесь к нам!

Газета «Наша кухня» (2005, № 5)

Просто шашлыки

Шашлыки сейчас – это не столько способ приготовления мясных, рыбных и других продуктов, сколько целая церемония со своими особенностями, правилами и традициями. В принципе на шашлыках не так важен результат, как сам процесс. Обязателен костер, дым, хорошая компания.

Вы можете приготовить шашлыки как из сырого мяса, так и из заранее потушенного дома мяса. Однако в этом случае **недопустимо** доводить мясо только до полуготовности, ведь полусырое мясо опасно, в нем быстрее распространяются бактерии, оно быстро теряет свои качества. В использовании тушеного мяса есть свои преимущества: это безопаснее (ведь не всегда сырое мясо прожаривается полностью), но эффект уже не тот…

НЕ ЗАБУТЬТЕ: о маринаде нужно позаботиться заранее, потому что время маринования колеблется от нескольких часов до нескольких дней.

Далее, различные приспособления и инструменты. Можно использовать как профессиональное оборудование: шашлычницы и металлические шампуры из неокисляющихся металлов. Лучше всего для приготовления шашлыка подходит традиционный мангал, но, устанавливая его, нужно следить за высотой. Шашлыки нельзя обжигать, они должны жариться, а не гореть. Оптимальная высота мяса над углями 4–5 см, но можно и пониже. Лучше сделать мангал с колосниками (решетка с мелкими отверстиями) и поддувалом. Все эти несложные приспособления помогают регулировать тягу в зависимости от ветра и других погодных условий.

При отсутствии мангала можно проявить смекалку и находчивость: сложить очаг из подручного негорючего материала – кирпичей, камней и пр., а в качестве шампуров использовать спицы от велосипеда, вязальные спицы, обыкновенные сырые веточки деревьев, те, которые потолще и покрепче.

Теперь о дровах. Это тоже важно. И если в вашей компании найдутся люди, которые умеют различать породы деревьев, то для костра подойдут: белая акация, кизил, терн, бук, дуб, лиственные породы деревьев. Такие дрова лучше всего использовать, потому что они горят почти бездымно и дают много углей. Люди, знающие что такое настоящие шашлыки, скажут, что лучше всего дрова из виноградной лозы. **Нельзя использовать** дрова пород со смолистой древесиной (некоторые хвойные деревья) из-за специфического вкуса, приобретаемого

шашлыками, а также пород с ядовитой древесиной (кроме бука). Однако, главное – количество углей и их жар. Можно вместо дров использовать готовый древесный уголь, который делают из березовых чурок, но это будет уже не то…

АНЕКДОТ

Маленький мальчик играет в песочнице и что-то жует.

Приходит мама:

– Что ты ешь сынок?

– Мясо.

– А кто тебе его дал?

– Шамо приполжло.

Маринады для шашлыка

Самым лучшим маринадом считается лимонный сок. Его можно использовать как для мяса, так и для дичи, и для рыбы. Учитывая то, что для того, чтобы поехать на шашлыки, в большинстве случаев нужно преодолеть немалое расстояние, то, для маринада лучше вообще не использовать любые скоропортящиеся продукты. В особенности это относиться к молочным продуктам, ведь многие люди считают маринад из кефира самым подходящим. Конечно, это замечание не относится к людям, у которых на вооружении имеется переносной холодильник. Однако дабы не подвергать себя и свой организм опасности, мы предлагаем рецепты маринадов, которые подойдут для условий пикника.

И состав маринадов, и время маринования зависят от качества основного продукта: его свежести, мягкости, способа порезки. Практически во всех рецептах указывается и способ, и время маринования. Если на приготовление приведенных ниже вариантов у вас нет времени или вы решили поэкспериментировать с составом маринада, то не добавляйте уксус или лимонный сок в маринад со спиртным: мясо любит какой-то один маринад, но не все вместе.

МАРИНАД ДЛЯ МЯСА

Ингредиенты: 200–250 мл белого сухого вина, 200–250 мл растительного масла, 1 морковь, 2 крупные луковицы, 1 долька чеснока, 1/2 лимона (или 250 мл уксуса), 1 небольшой пучок зелени петрушки, 2 лавровых листа, черный перец горошком.

Приготовление: чеснок и лук порезать кольцами, морковь – кружочками. Мясо полить растительным маслом, предварительно положив в посуду, где оно будет мариноваться. Овощи, лавровый лист, зелень петрушки и черный перец полить вином, затем соком лимона, оставить мариноваться от 2 час до 2 суток.

МАРИНАД ДЛЯ ПТИЦЫ

Ингредиенты: 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 долька чеснока, соль, черный молотый перец.

Приготовление: птицу смазать растительным маслом,

полить соком лимона, покрыть кружочками чеснока и лука, зеленью петрушки, солью, черным молотым перцем, оставить мариноваться на 2–3 ч.

МАРИНАД МЯТНЫЙ ДЛЯ СВИНИНЫ

Ингредиенты: 4–5 ст. ложки растительного масла, 3–4 листочка мяты, 60 мл белого вина, 1 луковица, чесночный порошок (или 2–3 измельченные дольки чеснока), розмарин.

Приготовление: смешать масло с нарубленными листиками свежей мяты, белым вином, измельченной луковицей, чесночным порошком и розмарином. Полученной смесью смазать мясо и оставить на ночь.

АРОМАТНЫЙ МАРИНАД ДЛЯ РЫБЫ

Ингредиенты: 2 ст. ложки виски, 1 ст. ложка шерри, 2 ст. ложки соевого соуса, ароматические приправы, чеснок, черный молотый перец.

Приготовление: все ингредиенты смешать, полученной смесью намазать рыбу и оставить на 30 мин.

ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ

Ингредиенты: 1,5 кг баранины, 3 луковицы, 3 пера зеленого лука, 20 мл 3-ного%, уксуса, 10 помидоров, 100 мл соуса ткемали, 20 г сушеного барбариса, 1/2 лимона, 50 г бараньего топленого сала, соль, черный молотый перец, зелень.

Приготовление: куски баранины нарезать кубиками по 30–40 г, посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным или натертым на терке репчатым луком и зеленью петрушки, смочить уксусом или лимонным соком, перемешать, уложить в не окисляющуюся посуду и поставить на холод на 4–6 часов. Маринованные куски мяса нанизать на металлическую шпажку вперемежку с кольцами репчатого лука, смазать растопленным курдючным салом и жарить над горящими углями либо в электрогриле. Готовые кусочки шашлыка снять со шпажки на блюдо, гарнировать сырым нашинкованным репчатым или зеленым луком, помидорами и долькой лимона. Отдельно подать соус ткемали и свежий или сушеный молотый барбарис.

ШАШЛЫК С ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты: 1,5 кг постной свинины, телятины или баранины, 1 луковица, 2–3 помидора, соль, перец по вкусу, чеснок, 50 мл 3%-ного уксуса.

Приготовление: мясо (постная свинина, телятина, баранина) нарезать кубиками по 40 мм, положить соль, перец по вкусу, репчатый лук кольцами и свежие помидоры дольками. Оставить мариноваться на 6–8 часов. Уксус и вино не добавлять, так как томатный сок са по себе кислый. Лука и помидоров чем больше, тем лучше. На шампуры нанизывать только мясо без лука и помидоров. Мясо на шампурах обмять, чтобы углы не торчали и шашлык был цельным и ровным. Чтобы шашлык не подгорал на углях, его надо сбрызгивать смесью уксуса, чеснока и перца (по вкусу).

ШАШЛЫК ИЗ КОЛБАСЫ И ГРИБОВ

Ингредиенты: 300 г колбасы,2 луковицы, 200 г свежих грибов, 3 помидора, 3 пера зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Приготовление: тонкую колбасу нарезать кружочками толщиной 2 см. Репчатый лук нарезать четвертинками и обдать кипятком. Свежие грибы (шляпки) перебрать, промыть и обжарить. Свежие помидоры нарезать ломтиками. Подготовленные продукты надеть на шампуры, чередуя колбасу, лук, помидоры, грибы, и посолить. Обжарить шашлык в горячем жире со всех сторон и подать, посыпав молотым перцем и мелко нарезанным зеленым луком.

ШАШЛЫК ИЗ СОСИСОК

Ингредиенты: 3 сосиски, 2 луковицы, 5 помидоров, 5 чернослив, 50 г грудинки внарезку, 25 г сыра, зелень петрушки.

Приготовление: поджаренные на углях сосиски приобретают совершенно особые вкус и аромат, поэтому их можно рекомендовать как блюдо для пикников, особенно если в компании есть дети, а мясо удалось жестковатым. Сосиски нарезать на куски длиной 3–4 см. Чернослив замочить в теплой воде на 6–8 часов, удалить из него косточки и обернуть каждую сливу полосками нарезанной грудинки. Лук и помидоры нарезать четвертинками. Надеть на шампуры вперемежку сосиски, свернутые листья петрушки и лук, помидор, сливу, обернутую

грудинкой, ломтик сыра, снова сосиску и т. д.

ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты: 1 кг говяжьей печени, 400 г шпика, 2 луковицы, 4 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1 ст. ложка готовой горчицы, черный молотый перец, соль.

Приготовление: печень и шпик нарезать тонкими широкими ломтиками, лук – полукольцами. Ломтики печени посолить, поперчить, смазать горчицей, разложить на них ломтики шпика, затем лук, посыпать зеленью и свернуть трубочками. Нанизать на шампуры и жарить над углями. Подавать с печеным картофелем, свежими овощами.

БАСТУРМА ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО-ГРУЗИНСКИ

Ингредиенты: 1 кг говядины (вырезка), 2 луковицы, 1/2 стакана винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, зелень базилика, кресс-салат, кинза, 1 лимон, черный молотый перец, соль.

Приготовление: вырезку зачистить от пленок, нарезать кусками по 40–50 г, положить в фарфоровую посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчптый лук и перемешать. Посуду с мясом накрыть крышкой и поставить в холодное место на 5–6 ч. Готовое маринованное мясо нанизать на шампуры и жарить над раскаленными углями (без пламени). Чтобы мясо прожарилось равномерно, шапуры надо периодически поворачивать. Подать бастурму на блюде, уложив вокруг мяса различную зелень.

ШАШЛЫК ИЗ ГУСИНОЙ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты: *500 г гусиной печени, 150 г шпика или 400 г копченой грудинки, 4 луковицы, зелень, соль, черный молотый перец.*

Приготовление: это деликатесное блюдо, можно приготовить быстро. Обладает отменным вкусом. Подготовленную печень недавно забитого гуся нарезать кусочками, копченую свиную грудинку – тонкими ломтиками, лук – кольцами и нанизать вперемежку на шампур. Обжарить шашлык над углями равномерно со всех сторон. В конце обжаривания посолить и поперчить

РЯБЧИКИ ПО-ОХОТНИЧЬИ

Ингредиенты: тушка рябчика, 100 г сливочного масла, сахар, 100 г свежей брусники, 200 г сала, растительное масло.

Приготовление: в подготовленную тушку рябчика положить немного сливочного масла, кусочек сахара, наполнить свежей брусникой, заколоть разрез деревянными зубочистками. Нашпиговать мясо тушки ломтиками сала, смазать растительным маслом и изжарить над костром на шампуре, равномерно поворачивая тушку. Готового рябчика положить на листья лопуха или кувшинки, завернуть на 3–6 мин для придания мясу сладковатого вкуса.

ШАШЛЫК ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Ингредиенты: домашняя птица, 100 г топленого масла, 4 луковицы, 100 г зелени укропа и кинзы, 100 мл воды, соль.

Приготовление: тушку курицы, гуся или индейки разрезать на куски, посолить. В казанке прокалить топленое масло, уложить слоями куски птицы и нарезанный кольцами репчатый лук, перемешанный с рубленой зеленью кинзы и укропа, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне в течение 1 ч.

КЕБАБ ИЗ ПЕРЕПЕЛОК

Ингредиенты: 2 перепелки или куропатки, соль, ажгон, черный молотый перец, мука.

Приготовление: очищенных и выпотрошенных перепелок или куропаток залить на 15 мин подсоленной водой. Затем снять кожу, обмакнуть их в горячее топленое масло, посыпать специями (ажгоном), черным перцем, обвалять в муке и нанизать на шампуры. Жарить над углями или в духовке на проволочной сетке, время от времени посыпая тушки мукой, особенно когда из них начнет выделяться сок. Самый вкусный кебаб получается, если перепелок жарить над углями из можжевельника.

ШАШЛЫК ИЗ ЗАЙЦА ПО-ОХОТНИЧЬИ

Ингредиенты: 1,5 кг мяса молодого жирного зайца, 2–3 луковицы, 50 мл оливкового или подсолнечного масла, 150 г

соленого сала, ореховые листья.

Приготовление: мясо молодого жирного зайца, не маринуя, нарезать крупными кусками, посолить, поперчить. Лук нарезать ломтиками, смешать с мясом и полить оливковым или подсолнечным маслом. Соленое сало нарезать тонкими ломтиками. Приготовить деревянные шпажки, нанизать на них кусочки зайчатины, чередуя их с луком и салом, и жарить над углями с сильным жаром (без пламени), поливая шашлык время от времени маслом. Готовый шашлык положить на шпажках на ореховые листья, добавить нарезанный лук, завернуть, дать постоять 5-10 мин для аромата и подать на листьях.

РЫБА НА КОСТРЕ

Ингредиенты: 1,5 кг свежей рыбы, соль, специи.

Приготовление: рыбу завернуть в лист лопуха (можно в фольгу, газетную или оберточную бумагу, но бумагу надо увлажнить) и закопать в горячую золу костра. Сверху опять развести небольшой костер. Время приготовления зависит от размеров рыбы и состояния углей (они должны быть жарче, чем для шашлыка, примерно как для печеной картошки) – обычно от 5 до 10 мин. Затем угли разгрести, пакет вытащить, развернуть, чешуя остается прилипшей к бумаге и перед вами рыба, приготовленная в собственном соку. Очень рекомендуется любителям зимней рыбалки. Можно, кстати, и картошку одновременно в золу побросать – будет гарнир.

ШАШЛЫК-АССОРТИ ИЗ РЫБЫ

Ингредиенты: 500 г филе окуня, 500 г филе ставриды, 500 г филе трески, 3 пучка зелени петрушки, 1 ст. ложка аджики, 2 лимона, черный молотый перец, соль.

Приготовление: филе разных видов рыб нарезать кусочками, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью, полить лимонным соком, смешанным с аджикой, и выдержать 1 ч. Замаринованные кусочки рыбы нанизать на деревянные шпажки и жарить над углями, вращая. Подавать с лимоном, свежими овощами, зеленью.

ШАШЛЫК ИЗ ЛОСОСЯ

Ингредиенты: 800 г филе лосося, пучок укропа, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки морской соли, щепотка белого перца.

Приготовление: укроп мелко нарубить, смешать с сахаром, солью и перцем. Натереть этой смесью филе, накрыть пленкой, оставить на ночь. Очистить филе от маринада, нарезать кубиками (со стороной 5 см). Мясо нанизать на тонкие шампуры и готовить на мангале, регулярно переворачивая, около 5 мин.

АНЕКДОТЫ

В буфете над блюдом с котлетами висит надпись: «Несъедобны». Покупатель спрашивает буфетчика:

– Зачем вы это написали?

– Чтобы отпугивать мух.

– Девушка, вас можно пригласить на чашечку кофе?

– Можно, только обещайте в постели не курить!

Ничто так не оттеняет элитный коньяк, как кильки в томате.

Блюда для барбекю

Если разобраться, то барбекю – это то же, что и любой очаг или мангал, и единственное принципиальное отличие барбекю от шашлыков в решетке. Если шашлыки нанизывают на шампуры, то решетка барбекю позволяет обходиться без этого.

Зато барбекю – это модно, а тот секрет, что это почти то же самое, что и шашлыки, можете никому не выдавать. Блюда можно готовить так же. Однако барбекю – это модно.

Решетки для барбекю бывают разные по форме и назначению. Есть решетки для мяса, для рыбы (они представляют собой пластину с отверстиями, чтобы рыба не крошилась), есть решетки-захваты, которые выглядят как плоские решетчатые щипцы – на них удобно жарить сосиски. Просто жарится одна сторона, затем щипцы переворачиваются, и жарится другая.

Еще одно отличие – соусы. Шашлыки часто подают без соусов, поскольку мясо обычно достаточно жирное, или на шампуре между кусками мяса есть сало. Блюда для барбекю не жирные и поэтому подаются с соусом.

Маринады взаимозаменяемы. То, что подходит для шашлыка, годится и для барбекю и наоборот. Дерзайте и удивляйте своих друзей и знакомых!

Время приготовления барбекю различно (табл. 1).

Таблица 1

Время приготовления различных продуктов на барбекю

Наименование	Время приготовления, мин
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	
Филе, стейки около 2 см толщиной	6
Сардины	2
Незавернутая мелкая рыба целиком	15
Завернутая мелкая рыба целиком	20
Королевские креветки	6–8
Кальмар	2–3
КУРИЦА	
Куриные грудки, филе	10–12
Бедрышки	20–25
Крылышки и ножки	15–20
ГОВЯДИНА	
Филе, стейки 2,5 см толщиной	8
Филейная часть	10
Крестец, мясо на косточке, ребрышки	12
БАРАНИНА	
Бараньи отбивные	4
Вырезка, филей	6
На косточке	8
СВИНИНА	
На косточке	8
Отбивные	8–10
Филе	15

АНТРЕКОТ, ЖАРЕННЫЙ НА ВЕРТЕЛЕ

Ингредиенты: 900 г говядины, 6 ст. ложек сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Приготовление: мясо разрезать на два куска, смазать сливочным маслом, посолить, поперчить. Жарить на решетке по 15–20 минут с каждой стороны при температуре 210 °С. На гарнир подать отварной картофель, консервированный зеленый горошек или зеленый салат.

ГРИБЫ С СЫРОМ НА РЕШЕТКЕ

Ингредиенты: 12 крупных грибов, 60 г твердого сыра, 50 г

сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка измельченных листьев тимьяна.

Приготовление: сыр натереть, с грибных шляпок снять пленку, отрезать ножки. Масло растереть с измельченным чесноком. Смазать шляпки чесночным маслом и обжарить на крышке барбекю по 2 мин с каждой стороны. Посыпать шляпки смесью лука, тимьяна и сыра и жарить еще 3 мин, пока сыр не начнет плавиться. Подавать горячими.

МЯСО В ФОЛЬГЕ

Ингредиенты: 600 г мякоти говядины, 2 ст. ложки готовой горчицы, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Приготовление: лучше взять вырезку, толстый край мякоти баранины. Мясо разрезать на 6 тонких ломтиков, посолить, поперчить, смазать с обеих сторон горчицей и выдержать 40–50 мин впрохладном месте. Подготовленное мясо завернуть в смазанную маслом фольгу и жарить на решетке 10 мин.

При подаче выложить мясо из фольги, полить растопленным маслом. Гарнировать свежими овощами и зеленью.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Ингредиенты: 800 г филе трески, сок 1 лимона, 2 сладких перца, 2 кабачка, 300 г цукини, 400 г сыра, соль, перец.

Приготовление: промыть филе в проточной холодной воде, промокнуть, сбрызнуть лимонным соком и порезать на кусочки размером 2–3 см. Помыть перец и кабачок, очистить и нарезать кусочками толщиной 2–3 см. Все компоненты нанизать вперемежку на шампуры, посолить и поперчить. Жарить 8-10 мин.

ЦЫПЛЯЧЬИ ГРУДКИ

Ингредиенты: 4 цыплячьи грудки, 1 черствая булочка, 2 ст. ложки зелени, 1 яйцо, 150 г сыра, нарезанного кубиками.

Приготовление: сделать в грудках прорезь-кармашек. Посолить и поперчить кусочки. Размочить булочку, размять ее и перемешать с зеленью, яйцом и сыром, добавить приправы. Начинить смесью кармашки и закрепить зубочистками. Завернуть мясо в фольгу и 20 мин обжаривать на гриле. Удалить фольгу и

дожарить на решетке еще 10 мин.

БИФШТЕКС ПО-ДОМАШНЕМУ

Ингредиенты: оливковое масло, 740 г – 1 кг говяжьей вырезки, нарезанной на ломтики толщиной 2,5–4 см.

Приготовление: с каждой стороны полеить бифштекс оливковым маслом. Установить решетку на среднюю высоту. Если жарить бифштекс толщиной 2,5 см, то его приготовление займет у вас от 5 до 5,5 мин, если толщиной 4 см, то 6 мин и более. Затем следует перевернуть бифштекс. Время, которое нужно для поджаривания второй стороны, зависит от того, какой бифштекс вы любите – с кровью или хорошо прожаренный. Готовый бифштекс выложить на тарелку и украсить, приправить в зависимости от своих кулинарных пристрастий.

ОТБИВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты: 4 свиные отбивные, 120 г сыра, 4 веточки петрушки, соль, перец.

Приготовление: помыть и обсушить свиные отбивные. Сделать в каждой из них прорезь-кармашек. Посолить и поперчить внутри. Разделить сыр на 4 части, помыть и обсушить петрушку и положить все это внутрь котлеты. Плотно закрепить края зубочисткой. Обжаривать отбивные на решетке с двух сторон 6–8 минут.

ТЕЛЯЧЬЯ КОРЕЙКА

Ингредиенты: 1 кг телячьей корейки, 1 ст. ложка приправы «5 перцев», 2 ст. ложки прованских трав, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка готовой крупнозерновой горчицы, 1 ч. ложка водки, 1 ст. ложка соевого соуса.

Приготовление: смешать соевый соус, водку, масло и мед. Смазать корейку половиной получившейся смеси, накрыть пленкой, оставить мариноваться на ночь. Смешать остатки маринада с приправой «5 перцев» и прованскими травами, обмазать корейку. Решетку смазать растительным маслом. Жарить корейку на решетке 10 мин, регулярно смазывая маринадом, пока она не прожарится.

ЛОСОСЬ НА УГЛЯХ

Ингредиенты: 1 кг филе лосося, соль, оливковое масло, лимонный сок.

Приготовление: филе лосося разрезать на несколько кусков. Каждый кусок слегка посолить, сбрызнуть оливковым маслом и запекать по 2–3 минуты с каждой стороны. Снять с решетки, полить лимонным соком.

КАЛЬМАРЫ МАРИНОВАННЫЕ

Ингредиенты: 1,2 кг кальмаров, 100 мл винного уксуса, 4 дольки чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 ч. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки молотого кориандра, 2 ч. ложки красного молотого перца, 2 ч. ложки молотого мускатного ореха, 2 ч. ложки сахара, соль.

Приготовление: кальмаров промвть, удалить хитиновые пластинки и пленки, обсушить, разрезать и распластать тушки, сделать с внутренней стороны несколько крестообразных надрезов. Нарезать мякоть поперек длинными широкими полосками. Положить кальмаров в маринад и выдержать на холоде несколько часов. Подготовленных кальмаров жарить на барбекю 5 мин. Подавать горячих кальмаров сдольками лимона, зеленью петрушки и укропа.

Маринад: смешать уксус, измельченный чеснок, томатную пасту, кориандр, соль, перец, сахар, масло и мускатный орех

ВЕТЧИНА НА РЕШЕТКЕ

Ингредиенты: 6 картофелин, 12 ломтиков ветчины, 12 ломтиков консервированного ананаса, 6 ч. ложек нарезанного зеленого лука, 3 ч. ложки оливкового масла, 120 г сливочного масла, 2 дольки чеснока, 3 ст. ложки рубленой зелени укропа, черный молотый перец, соль.

Приготовление: смазать решетку гриля частью оливкового масла и обжарить на ней ломтики ветчины. Добавить обсушенные ломтики ананаса, слегка обжартиь Очищенный картофель разрезать пополам, на выпуклой стороне сделать несколько надрезов на расстоянии 3 мм друг от друга. Уложить картофель надрезами вверх на смазанную оливковым маслом фольгу, посолить, поперчить, смазать чесночным маслом. Края фольги соединить и плотно завернуть. Жарить картофель на решетке до

готовности 30–40 минут. При подаче на ломтики ананаса положить ветчину, затем половинки картофеля, посыпать луком. Подавать блюдо горячим.

Чесночное масло: чеснок мелко порубить, и перемешать со сливочным маслом и зеленью

АНЕКДОТЫ

Посетитель ресторана раздраженно:

– Официант, если это бифштекс, то я идиот!

– Это бифштекс. – и, немного подумов, добавил: – Это настоящий бифштекс!

Холостяк, у которого в доме из родственников только попугай, решил напиться. Попугай наблюдал за этим процессом и тоже захотел:

– Хозяин, плесни немножко.

Девиз холостяка: «Нас голыми ногами не возьмешь».

Винни-Пух спрашивает у Пятачка, кем был его дед.

– Мой дед был отбивной.

– А кем был твой отец?

– Мой отец был шашлыком!

– Слушай, Пятачок, а кем ты хочешь стать?

– Космонавтом…

– А че так грустно?

– Да боюсь, что в тюбик не влезу…

Гарниры для барбекю

КУКУРУЗА, ЖАРЕННАЯ НА РЕШЕТКЕ

Ингредиенты: 3–4 початка кукурузы, 30 г сливочного масла.

Приготовление: с початков кукурузы молочной спелости снять листья, початки положить на решетку и жарить на гриле в течение 10–15 минут. Зерна сверху должны слегка поджариться. Подать немедленно после жаренья на блюде, покрытом салфеткой. Отдельно подать кусочек сливочного масла.

КАРТОФЕЛЬ

Ингредиенты: 4 большие картофелины, 150 г сливочного масла, 1 долька чеснока, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки порубленной зелени, соль, перец.

Приготовление: помыть картофель, разрезать пополам и завернуть в фольгу. Запекать на гриле 40 мин, часто переворачивая. Перемешать сливочное масло с солью, перцем, чесноком, лимонным соком и зеленью. Положить во влажную пергаментную бумагу, сделать рулетики и охладить. Подать к картофелю.

ЗАКУСКА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты: 200 г консервированной морской капусты, 100 г соленых грибов, 1 луковица, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки растительного масла.

Приготовление: лук нарезать соломкой и обжарьте на масле, добавить нарезанные соломкой грибы и огурцы, жарить 5–7 минут. Охладить. Соединить с морской капустой. Перед подачей украсить зеленью.

ЗАКУСКА С КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Ингредиенты: 12 кусочков копченой колбасы, 2 луковицы, 6 отварных картофелин, 6 помидоров, 6 соленых огурцов, 6 вареных яиц, 3 сладких перца, 200 г майонеза.

Приготовление: картофель нарезать кубиками, добавить

мелко нарезанные огурцы и лук. Заправить майонезом, перемешать. Уложить салат горкой на середину блюда, вокруг поместить колбасу, нарезанные кружочками яйца ипомидоры, колечки перца. При подаче украсить веточками укропа.

БАКЛАЖАНЫ-ГРИЛЬ

Ингредиенты: баклажаны, соль, оливковое масло, сметана, чеснок, смесь трав – розмарин, тимьян, орегано, бальзаминовый уксус.

Приготовление: баклажаны нарезать вдоль ломтиками толщиной около 0,5 см. Запечь на решетке, посолив и смазав оливковым маслом. (Смазывать маслом удобно кисточкой, а еще удобнее спрыснуть из бутылки с пульверизатором.)К тем кускам, которые будут есть горячими, можно подать сметану, смешанную с солью и давленым чесноком. Оставшиеся баклажаны сложить в миску, пересыпая каждый слой смесью сушеных трав и небольшим количеством соли и сбрызгивая оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Употреблять можно на следующий день. Точно также можно поступить и с кабачками.

САЛАТ ИЗ ГРАНАТОВЫХ ЗЕРЕН И ЛУКА

Ингредиенты: 2 средние луковицы, 1 крупный гранат, щепотка соли.

Приготовление: мелко нашинкованный репчатый лук 2–3 раза промыть в горячей воде, откинуть на дуршлаг. Очистить от кожуры гранат кислого сорта, из части зерен выжать сок, остальные зерна перемешать с луком, положить в салатницу или вазу, полить выжатым кислым соком. Для украшения салата из белого лука вырезать «розетки» и, наполнив их зернами граната, положить на середину. По краям уложить кольца лука.

АНЕКДОТЫ

Жена мужу:

– Слушай, дорогой, тебе опять не нравится мой обед. А ведь раньше, до свадьбы, ты говорил, что готов даже умереть ради меня!

– Ну ладно, – вздыхает муж, – раз обещал – давай свои котлеты.

Если тебе подложили свинью, сделай из нее

отбивную.

– Официант, этот цыпленок припахивает.

– Минуточку, сейчас я включу вентилятор.

Приходит новый русский домой. Жена:

– Ужинать будешь?

– А что есть?

– Ну, омары, икра, вино бургундское…

– Черт, как картошечки отварной хочется, с кваском!

– А ты зарабатывай, как все мужики, будет тебе картошечка с квасом.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

– Анис
– Базилик
– Ваниль
– Гвоздика
– Горчица
– Душица
– Имбирь
– Каперсы
– Кориандр
– Корица
– Куркума
– Лавровый лист
– Лимон
– Маслины
– Мята
– Перец
– Петрушка
– Розмарин
– Тмин
– Укроп
– Уксус
– Фенхель
– Хрен
– Цедра
– Чеснок
– Шафран
– Смеси специй

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…пряности тесно связаны с понятием аромата и благоухания. Создана целая наука – химия запахов. Существующие вкусы являются сочетанием четырех: кислого, сладкого, горького и соленого. А запахов около 300! Их сочетания могут представить великое множество ароматов!

…ваниль и по сей день считается одной из самых дорогих пряностей на мировом рынке. Запах ванили очень стойкий. Описаны случаи, когда запах ванили сохранялся в течении 36 лет после изготовления!

…во времена Римской империи цена гвоздики была выше цены золота! Гвоздичное дерево достигает высоты

10–20 м, цветет дважды в год и дает обильные урожаи. Если гвоздику бросить в стакан с водой и она плавает вертикально, шляпкой вверх или тонет, то она высокого качества, если же плавает горизонтально, то гвоздика низкого качества.

…имбирь – очень высокое растение, достигающее в высоту 2 м! В Европе он известен около 2000 лет. В диком виде имбирь не встречается, он возделывается как огородное растение.

…родиной кардамона является Индия. В Европу его завезли древние греки и римляне. Арабы добавляют кардамон в черный кофе. Широко используется эта пряность при производстве ликеров высших сортов «Кюрасо», «Шартрез», «Ангостура», входит в состав индийского соуса кари.

….лук является самым популярным представителем пряных овощей. Имеет множество сортов, отличающихся размером, окраской, вкусом, ароматом. Есть душистый лук (известен давно), медвежий лук (черемша – с сильным запахом чеснока), интересен многоярусный лук (на семенной стрелке вместо цветков и семян образуются воздушные луковички в 2, 3, а то и в 4 яруса), лук-порей (содержит витамины группы В, С, А, а также кальций, фосфор, железо, калий, натрий и магний), репчатый лук (бывает острый, полуострый и сладкий) и многие другие сорта.

Удивительное дело – стоит
только в самое незатейливое блюдо
положить одно единственное
зернышко индийских пряностей -
щепотку перца, сухого
мускатного цвета, самую малость
имбиря или корицы – и во рту
немедленно возникает своеобразное
приятное раздражение. Между
ярко выраженным мажором и
минором кислого и сладкого,
острого и пресного начинают
вибрировать промежуточные
звучания…

Стефан Цвейг

С давних пор человек ценил пахучие травы. Сначала они использовались в различных ритуалах, а позднее – как вкусовые вещества и приправы для пищи и приготовления лекарств. Сейчас известно более 200 видов пряных растений.

Пряности делают блюдо неповторимым. У каждого кулинара есть свой любимый букет пряностей и свои правила и секреты по применению ароматических приправ и их смесей. Самое обычное блюдо может стать вашим фирменным рецептом именно благодаря удачно подобранной смеси. Мужчины любят пряные блюда, и это не удивительно, так как обоняние у мужчин тоньше, и влияние запахов они ощущают сильнее, чем женщины. Так кому же, как ни им, изобретать все новые приправы, составлять неповторимые букеты! Конечно, можно купить готовую смесь. Но насколько интереснее составить ее самому! Правда, для этого нужно уже известные смеси. Попробуйте, ведь это такое творческое занятие, которое как нельзя лучше подходит мужчину.

Женщины будут без ума от вас, если вы, например, станете дарить им смеси, приготовленные по своим рецептам! Конечно же, такой подарок, соответственно оформленный, подчеркнет ваши достоинства как самостоятельного мужчины и продемонстрирует ваш хороший вкус. Кроме того, это так необычно!

Кулинарный словарь так определяет термин «пряности»: это – «свежие или сухие, а иногда и специально обработанные различные части растений (листья, цветы, семена, корни, плоды, цедра), которые обладают сильным специфическим, только им присущим ароматом, даже если они взяты в очень незначительном количестве, и способны передать его всему блюду или другим продуктам, особенно при тепловой обработке их». К пряностям относятся не все ароматические растения, а только обладающие бактерицидными свойствами.

Пряности делятся на 2 группы:

1) классические (экзотические) – перец, имбирь, корица, ваниль, цедра и т. д.

2) Местные, которые подразделяются в свою очередь на пряные овощи (лук, чеснок, черемша и др.) и пряные травы (настурция, бархатцы, одуванчик и др.).

Пряности применяют с различными целями:

– подчеркнуть специфические свойства продукта;

– придать готовому изделию соответствующий аромат;

– замаскировать нежелательный запах в продукте или блюде;

– изменить внешний вид, запах, цвет, вкус изделия;

– усилить сохранность продуктов;

– способствовать лучшему восприятию пищи и тем самым

повысить ее пищевую ценность.

Такие пряности, как зелень петрушки, укропа, сельдерея, различные перцы, не только улучшают внешний вид и вкус блюд, но и витаминизирует их.

К наиболее часто употребляемым пряностям относятся бадьян, ваниль, имбирь, кардамон, гвоздика, корица, лавровый лист, мускатный орех, перец (черный, белый душистый, стручковый), цедра (апельсиновая, лимонная, мандариновая), шафран, анис, базилик, иссоп, тмин, кориандр, майоран, мята, тимьян, укроп, петрушка, сельдерей, чабер, пастернак, шалфей, эстрагон.

Приправы предназначенные для придания блюду или продукту определенного вкуса. Приправы делятся на 2 больших класса:

1) естественные (однородные) – сметана, томатная паста, яблочное пюре и т. д.;

2) искусственные (сложные) – горчица, майонез, хрен, аджика и т. д.

Приправы бывают национальные, характерные для какой-то одной национальной кухни, например: для русской – взвары; для французкой – эйоль, беарнез, бордолез; для английской – кумберлендский соус, глочестерский соус; для австрийской яблочный хрен, шнитт-луковая приправа и т. д. А такие приправы, как горчица, майонез, кетчуп, соевый соус и некоторые другие являются международными.

Умеренное количество пряностей и приправ не только благотворно влияет на вкус пищи, но и, воздействуя на организм и увеличивая выделение пищеварительных соков, активно способствует их более полному усвоению.

Однако не надо забывать, что слишком большое количество пряностей и приправ вызывает раздражение слизистой оболочки пищеварительных органов.

Анис – зонтичное ароматическое растение, широко используется в кулинарии при приготовлении мясных блюд и соусов. Свежие листья аниса используют для приготовления салатов и гарниров. Семена употребляют при изготовлении булочных изделий, некоторых соусов, компотов, киселей, а также кисломолочных продуктов. В горячие блюда анис добавляют за 3–5 мин до готовности, в холодные – при подаче на стол. Анис и бедренец-анис обладают сладковатым вкусом и своеобразным ароматом, содержат до 6 % эфирных масел. В кулинарии используют молотые плоды, которые обладают освежающим, пряным ароматом и сладковатым вкусом. Чаще всего анис добавляют в пироги, печенье, пряники, оладьи, кексы, применяют

для приготовления блюд из молока (молочные и фруктовые супы).

Базилик – однолетнее ароматическое растение с оттенком запаха лимона, гвоздики, мяты, перца. Свежие и сушеные листья его применяют при изготовлении салатов (овощных, фруктовых), соусов, овощных супов, маринадов, творожных и яичных блюд, а также при засолке и квашении овощей. В первые и вторые блюда базилик вводят за 5-10 мин до их готовности, листья в свежем и сушеном виде используют для ароматизации салатов, супов и вторых овощных блюд. Свежие и высушенные цветки применяют при приготовлении различных национальных блюд в греческой, французской, итальянской и закавказской кухнях. Как приправу базилик добавляют в овощные салаты, мясные (свиные котлеты, кнели из печенки) и рыбные блюда, а также для ароматизации овощных консервов, солений и колбасных изделий.

Базилик отлично дополняет все блюда из фасоли, гороха, бобов, томатов, шпината и квашеной капусты. Несколько свежих листиков базилика, помещенных в бутыль уксуса, значительно улучшают его аромат. Размятые листья издают сильный запах. Эфирное масло базилика обладает бактерицидным действием. Базилик оказывает благоприятное воздействие при метеоризме, спазмах кишечника, улучшат пищеварение. В итальянской кухне и в кухне южных славян базилик занимает особое место: употребляется в основном для приготовления блюд из спагетти и макарон. Он отлично дополняет летние виды овощей, улучшает вкус супов, салатов и вторых овощных блюд. Применяют базилик и при мариновании огурцов и кабачков.

Барбарис – красные ягоды кустарника барбариса, кислые на вкус. Используются при варке варенья, паст, джемов, при мариновании фруктов, овощей и мяса. Подают к жареному мясу, птице, дичи.

Ваниль – недозревшие плоды тропического растения орхидеи в виде стручков (палочек) длиной от 10 до 20 см темно-коричневого цвета со стойким пряным ароматом. Ваниль, как и шафран, – одна из самых дорогих пряностей на мировом рынке. Запах лучших сортов ванили очень стойкий. Применяют для сладких блюд и сдобного теста. Ваниль используют при производстве кремов, компотов, желе, муссов, суфле, парфе, пудингов, продуктов из творога. В тесто пряность вводят во время его замеса, в компоты и кремы – после их приготовления. Ваниль имеет сильный аромат и горький вкус, поэтому ее избыток может придать изделиям горечь. Пряность смешивают с сахаром и хранят в плотно закупоренной посуде. Диапазон применения ванили ограничен кондитерскими изделиями и сладкими

блюдами, она используется также для приготовления ликеров. Ваниль вводят в изделия или непосредственно перед тепловой обработкой (в тесто), или (чаще) сразу после нее, в еще не остывшие блюда (пудинги, суфле, компоты, варенья и т. п.), в холодные блюда (творожные пасты) после их приготовления. Бисквиты, торты пропитывают ванильным сиропом уже после выпечки. Палочки ванили тщательно растирают в ступке с сахарной пудрой, пока палочка не разотрется в порошок, а затем уже используют в готовом изделии.

В настоящее время пищевая промышленность выпускает синтетический белый порошок – ванилин, с успехом заменяющий натуральную пряность. Он обладает более сильным и резким ароматом, чем натуральная ваниль: 20 г этого порошка заменяют 1 кг натуральных ванильных палочек. Однако запах этот более прямолинеен, лишен тонкости. Вводить ванилин в изделие или блюдо непосредственно в чистом виде, в порошке, нельзя. Лучше всего перед использованием приготовить ванильный сироп и этот сироп добавлять в тесто или пропитывать им готовые кондитерские изделия.

В а н и л ь н ы й с и р о п: 1/2 пакетика ванилина растворить в 10 мл спирта или 25 мл водки; затем в 1/2 стакана воды ввести 200 г сахара и медленно нагревать до кипения, пока не получится сахарный сироп. Когда сироп остынет, ввести в него спиртовой раствор ванилина. Ванилин, смешанный с сахарной пудрой, называется *ванильным сахаром*. Эта смесь очень быстро выдыхается.

Гвоздика – острая и очень пряная приправа, обладает жгучим пряным ароматом. Отдельно или в сочетании с корицей гвоздику используют в сладких блюдах (компотах, киселях, пудингах, кондитерских, творожных и кисломолочных изделиях), в сочетании с черным перцем – при приготовлении жареного или тушеного мяса, баранины, свиных и мясных жирных фаршей, мясных крепких бульонов, а также соусов, подаваемых к домашней птице (курице, индейке), маринадов (грибных, фруктовых, овощных). В маринады ее добавляют в процессе их приготовления и не подвергают длительному тепловому нагреву. Для кондитерских изделий и сладких блюд, где следует избегать горечи, лучше использовать головки (шляпки) гвоздики, а для мясных блюд и маринадов – черешки. При приготовлении мяса допустимо использовать 2 бутона в расчете на порцию, причем для жаренья гвоздику берут в молотом виде, а для тушения – целую. Если при этом употребляют и другие пряности, норму гвоздики снижают примерно наполовину. Однако при помоле быстро теряет аромат. Гвоздика хорошего качества, если ее с

силой бросить в стакан с водой, должна тонуть, в крайнем случае – плавать вертикально, шляпкой вверх, но не горизонтально – как бывает при плохом качестве пряности. В маринады гвоздику закладывают в процессе их приготовления вместе с другими специями, в тесто и фарш – до тепловой обработки, в мясные блюда – за 10–15 мин до готовности, а в первые блюда – за 3–5 мин до готовности. В пловы и другие блюда, требующие длительной тепловой обработки и одновременно ранней закладки пряностей, гвоздику добавлять нельзя. При мариновании грибов берут 1–2 г гвоздики на 10 кг грибов, для фруктово-ягодных и овощных маринадов – 3–4 г на 10 л заливки. В тесто можно закладывать примерно 4–5 молотых бутонов гвоздики на 1 кг вложенных продуктов при наличии других пряностей, гвоздика может составлять до 1/5 части пряной смеси. Творожные пасты требуют еще меньшей дозы – 2–4 молотых бутона гвоздики или 4–5 шляпок на 1 кг творога. В компоты, супы, бульоны надо класть не более 3 бутонов на 1 л. Гвоздику можно использовать и в виде настоя.

Настой гвоздики: для этого ее следует залить холодной кипяченой водой (3–7 бутонов на 1 л воды) и выдержать в течение 5-10 мин.

Горчица – самая распространенная и наиболее популярная – приправа. Промышленность изготавливает горчицу в большом количестве и в удобной расфасовке, поэтому нет никакой надобности готовить горчицу дома.

Столовую горчицу вырабатывают из обезжиренных семян. Белые семена используются при заквашивании, коричневые на всей территории Индии применяются при изготовлении порошка карри или топленого масла с пряностями (багхар или тадка). Семена варят в горячем масле до тех пор, пока они не полопаются и не станут серыми, а потом добавляют в различные овощные блюда. Поджаривая семена горчицы, всегда следует держать наготове крышку, чтобы, когда семена начнут лопаться, не дать им вылететь из сковороды. Горчичное масло, которое можно купить в восточных магазинах, является ингредиентом многих индийских блюд. Горчицу кладут в приправы для салатов и майонезы, где она способствует образованию эмульсии из яичного желтка и масла. Ее также добавляют в сырные соусы и соусы для белокочанной и цветной капусты, топинамбура или лука-порея. Целые семена горчицы обладают слабым запахом или почти не пахнут. Острый вкус горчица приобретает только тогда, когда семена измельчены и смешаны с водой. Дробление и увлажнение горчицы или смешивание горчичного порошка с водой активизирует фермент, присутствующий в семенах, и он

вступает в реакцию с другими естественными составляющими, образуя эфирное масло, которое и придает горчице характерный вкус. Семена белой горчицы имеют слабый, сладковатый привкус. Коричневые семена сначала слегка горчат от наружной шелухи, а потом появляется сильный жгучий вкус, черные семена соединяют в себе эти особенности: на вкус они острые, жгучие и пряные. Нескольких полных ложек горчичного порошка в ванночке для ног или ванне достаточно, чтобы облегчить мышечные боли. Горчица – стимулирующее средство, ее используют для лечения респираторных заболеваний и ревматизма. Кроме того, она стимулирует деятельность почек. Горчицу принимают в качестве слабительного и рвотного средства. Настой семян горчицы в горячей воде полезен при болях в горле и бронхитах. Горчицу столовую добавляют в окрошки, салаты, заправки для салатов и в различные соусы. Горчица – хороший эмульгатор, так как служит защитным покрытием при тепловой обработке мяса домашней птицы, телятины и рыбы. При этом горчица не только предотвращает вытекание мясного сока, но и ароматизирует его. Вкус горчицы – острый, сладковатый, цвет бывает белым, желтым, коричневым, зеленым, черным. В блюда и соусы горчицу кладут после их приготовления, поскольку в процессе тепловой обработки она теряет свою остроту.

Душица обыкновенная – травянистое многолетнее растение, зеленые побеги и цветы которого обладают сильным приятным запахом. Их употребляют в качестве пряности при изготовлении кваса, засолке огурцов, томатов, применяют как суррогат чая. Душицу кладут в супы, соусы к жареному, тушеному и запеченному мясу, используют при изготовлении колбас.

Зеленый лук – классическая приправа, незаменимая почти для всех салатов. Используется в свежем виде, а также в сливочных соусах и майонезах.

Имбирь (белый корень) – сухие корневища тропического растения из семейства имбирных.

Выпускается в виде сухого порошка, реже – в сыром виде. Это одна из излюбленных в России пряностей. У него жгучий вкус и очень сильный пряный запах. Применяется имбирь при изготовлении ликеров и в кондитерском производстве. Издавна используется при производстве изделий русской национальной кухни: пряников, сдобных булочек, наливок, квасов, настоек. Его добавляют в овощные и фруктовые маринады, соусы, кексы, компоты, сладкие изделия, варенье. В тесто имбирь вводят в процессе замеса, в остальные блюда – после тепловой обработки. Имбирь не только ароматизирует мясо, но и делает его более

мягким. При тушении мяса имбирь вводят за 20 мин до готовности, в сладкие блюда и различные муссы, кисели, компоты – за 2 – 5 мин до готовности, а в соусы – после окончания тепловой обработки. Очень хороши приготовленные с имбирем свинина, грибы, утка. Вкусны с имбирем супы из бобовых (особенно фасоли), картофеля, риса, бульоны из птицы. Смесью соли с имбирем натирают мясо перед жареньем, сдабривают сыры. Нормы закладки имбиря: до 1 г на 1 кг теста или мяса; в овощные маринады и соусы – 1 г на 1 л соуса, в порционные блюда – 0,1 г на порцию. При использовании имбиря в сочетании с другими пряностями норма закладки не должна превышать 0,1 г на все блюдо. В странах Азии имбирь повсеместно употребляют как усиливающую аромат добавку в чай.

Каперсы – нераспустившиеся цветочные почки южного полукустарникового растения. Их засаливают или маринуют, а затем расфасовывают в стеклянные банки. Используют как острую приправу для соусов, салатов, маринадов, солянок, как гарнир к птице и дичи, к холодным ломтикам говядины и к рыбе. Употребляют в маринованном или соленом виде. Являются неотъемлемой частью соусов к блюдам из помидоров, салатов из сельди. Знаменитые анчоусы также хороши с каперсами

Кориандр – очень ценная пряно-вкусовая культура. Родиной кориандра являются страны Средиземноморья. В настоящее время он широко возделывается во многих странах мира. Известен с древних времен. Плоды найдены в египетских гробницах, датируемых X веком до нашей эры. В качестве пряности используется зелень (кинза), свежая и сушеная, собранная в период цветения, и семена (кориандр). Семена применяют при выпечке хлебобулочных изделий, для маринадов, ароматизации уксуса, при приготовлении салатов, супов, рисовых, яичных и творожных блюд, находят применении в рыбоконсервной промышленности. Семена кориандра придают своеобразный вкус и аромат овощным маринадам, консервированным огурцам и помидорам. Свежая зелень применяется для ароматизации жареного мяса, рыбы, салатов. Придает пище специфический запах и вкус, обогащает витаминами. Плоды используются в хлебо-булочных изделиях.

Корица – высушенная кора молодых побегов вечнозеленого коричного дерева. Наиболее известны четыре вида корицы: цейлонская, китайская, малабарская, пряная (циннамон). Цейлонская (настоящая) корица имеет тонкий аромат, китайская – более ярко выраженный аромат. Прекрасная приправа для сладких блюд, выпечки и пикантных начинок.

Корицу употребляют главным образом в кондитерском производстве (добавляют в печенье, кексы, куличи, пряники, сладкие пироги с фруктовой начинкой). Особенно хороша корица в сочетании с яблоками, айвой, грушами. Выпускают корицу в виде порошка или палочек. Она имеет горьковатый вкус и пряный запах, которые объясняются наличием в ней эфирных масел (3,5–5 %). Способствует пищеварению, вызывает аппетит и укрепляет желудок. Корица обладает сильным своеобразным ароматом, острым, горьковато-сладким вкусом. Хорошо сочетается с другими острыми и терпкими пряностями. В восточной кухне (в том числе закавказской и среднеазиатской) корицу используют для холодных и горячих блюд из домашней птицы (индейки, курицы) и вторых блюд из баранины (жареной, тушеной), а в Китае и Корее – при приготовлении жареной свинины. Корица облагораживает вкус жирного мяса, ее применяют для фруктовых супов, цыплят небольшое количество корицы добавляют в фарш из гусятины и утятины. Некоторым нравится добавлять корицу к вареной рыбе, говядине и свинине. Наконец, корица – обязательный компонент различных смесей сухих пряностей и смесей для фруктовых, грибных и мясных маринадов. Корицу употребляют или в виде кусочков коры (в жидкие блюда) но чаще, в молотом виде (особенно в тесто, вторые блюда). Закладку производят за 7-10 мин до готовности блюда (супы, компоты, горячие блюда) или непосредственно перед подачей на стол (салаты, творожные пасты, простокваша). Корицу рекомендуется покупать не молотую, а натуральную, в виде кусочков коры, но если молотую, то лучше всего из Англии, Голландии, Франции. Молотой корицей вместе с сахарным песком посыпают печенье, булочки, перед тем как их ставить в печь.

Куркума длинная – ароматное многолетнее травянистое растение. Куркума, цедоария, или цитварный корень, используется в производстве ликеров. Куркума длинная – пряность, широко употребляемая в странах Востока как краситель, медицинское средство, приправа к пище. Наибольшее применение в Европе куркума нашла в Англии, где ее добавляют ко всем мясным и яичным блюдам и соусам. В остальных европейских странах куркума применяется главным образом как пищевой краситель для окраски ликеров, масла, сыров и маринадов, а также при производстве горчицы. Кроме красивой окраски куркума придает пищевому продукту свежесть и делает его более стойким к длительному хранению. Куркума – непременный компонент всех пряных смесей, особенно индийских карри и среднеазиатских смесей для плова. Без подливки с куркумой немыслимо ни одно рисовое блюдо в

странах Индийского океана. В Средней Азии и Азербайджане куркума служит неизменной приправой к пловам. Вносят. ее в плов непосредственно перед закладкой риса, когда уже полностью готов зирвак (тушенное с маслом мясо, лук и морковь), за 3–5 мин до готовности плова, когда вода почти выкипела. Если же куркуму вносят для загущения мясной подливки и сама по себе она плохого качества, то дозу резко увеличивают, вплоть до 1/2-1 чайной ложки на готовое блюдо (2–4 порции). В качестве пряности употребляют с яйцами, сваренными вкрутую, омлетами и пудингами, применяют для приготовления светлых соусов, салатов, супов-пюре, рагу, крабов, омаров и устриц, для маринования овощей с уксусом. Хороша куркума и в блюдах из макарон, из говяжьего и бараньего мяса, для усиления вкуса куриного бульона и блюд из куриного мяса. Она используется в очень небольших количествах. Более дешевой куркумой часто заменяют дорогой шафран. Куркума придает красивый золотистый цвет блюдам из риса, аромат жареному цыпленку. Ее можно добавлять и в тесто.

Лавровый лист (высушенные листья лаврового дерева) – очень ароматная и приятная пряность. Лавровый лист употребляется для рыбной ухи, мясных борщей, солянок, картофельных супов, маринадов, тушеных овощей и вторых блюд из мяса (тушеной говядины, телятины, баранины, отварного окорока, студня), рыбы (отварной, тушеной, заливной, маринованной сельди), мягкотелых и панцирных (раков, крабов, креветок, гребешков), овощей (тушеной моркови, отварного и тушеного картофеля, гороховой каши), а также употребляют в соусы (главным образом в порошке), в грибные маринады – в составе смеси пряностей и, наконец, при консервировании мяса, овощей и рыбы. В первые блюда лавровый лист, как правило, надо класть незадолго до окончания варки, во вторые – за 10 мин до готовности, в соусы – при их охлаждении, после чего лавровый лист следует удалить из готового блюда, так как в противном случае оно приобретает терпкий вкус и слишком острый аромат.

Лимон – вечнозеленое дерево. Плоды лимона содержат сахара, витамины С, группы В, Р, каротин, органические кислоты (прежде всего лимонную), эфирные масла и пектины.

В домашней кулинарии плоды лимона используются для приготовления многих блюд. Лимонный сок добавляют в маринады и соусы для мяса, рыбных и грибных блюд. Лимонным соком поливают готовые блюда – дичь, жаркое; подача на стол устриц и других моллюсков без лимонного сока в качестве приправы просто немыслима. Нарезанный тонкими ломтиками без кожуры лимон подается к черной икре, красной рыбе.

Очищенный лимон кладут в борщи, солянки, салаты. Лимонный сок добавляют в тесто при изготовлении многих видов кексов, бисквитов, при выпечке куличей. Из лимона получается очень вкусное варенье, желе, мармелад и цукаты. Чай и кофе с ломтиком лимона популярны во многих странах, причем чай с лимоном иногда называют «чаем по-русски».

Об использовании лимонной кожуры см. *Цедра*.

Мускатный орех – тропическое вечнозеленое дерево. Употребляется только в порошке. Мускат придает блюдам нежно-пряный привкус. Очень хорош с овощами, рагу и фрикасе.

Майоран – многолетнее травянистое растение, культивируемое или дикорастущее. Широко используется в итальянской кухне. Майоран можно варить в свежем или сушеном виде.

Маслины – зрелые плоды вечнозеленого оливкового дерева. Их маринуют и используют в качестве закуски и гарнира кладут в солянки, подают к сельди, рыбе. Свежие плоды несъедобны из-за содержания горького гликозида. Для консервирования отбирают незрелые плоды максимального размера светло-зеленого или зеленовато-желтого цвета. Когда плоды приобретают фиолетовый или бордовый цвет, их консервируют или маринуют, а для сухого посола отбирают плоды с черной кожицей. Вкус консервированных маслин – соленый, терпкий, пикантный и зависит от способа консервирования: в масле, соли или уксусе, с косточкой или без нее. Для дополнения вкуса вместо косточки вкладывают каперсы, кусочки перца или маленькие сардинки. В маслинах содержится 3 % белка и 25–38 % жира. Последний состоит в основном из ненасыщенных жирных кислот, поэтому оливковое масло не способствует накоплению жира в организме и может быть использовано для приготовления диетических блюд. Маслины придают особый вкус блюдам из овощей, солянкам и супам, служат прекрасным дополнением к мясу и закускам.

Мята перечная – многолетнее травянистое пряное растение. Известно с давних времен. Аромат «изысканной» свежести хорош для блюд из баранины, картофеля и бобовых, для салатов и рубленого мяса. Варят только сухую мяту. В кулинарии мяту используют для приготовления салатов, супов, овощных блюд, компотов, киселей. Свежую и истолченную сушеную зелень добавляют во многие национальные блюда (молочнокислые изделия, овощи). Добавление мяты в молоко замедляет его прокисание.

Огуречная трава – пряное однолетнее и медоносное растение. Она имеет приятный запах свежего огурца. Листья употребляют в основном в свежем виде. Огуречная трава хорошо

сочетается с овощами и грибами. Ее можно использовать для приготовления первых блюд, а можно употреблять как гарнир и как самостоятельное кушанье.

Перец – пряность, все виды которой используют в пищу: черный, душистый, красный, белый в целых зернах и в молотом виде. Из Индии перец распространился в Индонезию и другие страны Юго-Восточной Азии, а позже был завезен в Африку и Америку. Сейчас его выращивают в Шри-Ланке, на Яве, Суматре, в Борнео и Бразилии. Острый вкус и запах черного перца обусловлены содержанием в нем эфирного масла (2,1 %) и пиперина (7,3 %). Душистый перец обладает пряным запахом ввиду содержания в нем эфирного масла (4,3 %). Красный перец (паприка) содержит капсанцин, который придает ему острый, жгучий вкус. Перец применяют для изготовления маринадов, супов, соусов, овощных и яичных блюд. Для получения черного перца собирают недозрелые, красноватые плоды, сушат на солнце 7-10 дней, но иногда для ускорения сушки опускают на короткое время в горячую воду. В процессе сушки плоды чернеют. Белый перец получают из зрелых плодов, когда их окраска становится желто-красной или красной и они легко опадают. Плоды сушат и очищают от внешней оболочки. Белый перец обладает более тонким вкусом, благородным и сильным ароматом. Из зеленых незрелых плодов получают самый ароматный зеленый перец. Его производство требует особой обработки.

Острота перца зависит от содержания в нем пиперина. При неправильном хранении эфирные масла улетучиваются. Следует учитывать, что целый перец обладает более сильным ароматом, чем молотый.

Перец черный горошком – это очень распространенная приправа. Кладут его в кушанья по вкусу. Обычно в супы и борщи рекомендуется класть по 1–2 горошины черного перца на тарелку, при тушении мяса – по 2–3 горошины на порцию, а в маринады по 10–15 горошин на 1 л жидкости.

Перец красный стручковый – травянистое однолетнее растение со стручками темно-красного цвета. Как пряность красный перец делится на жгучий, среднежгучий, слабожгучий и сладкий. Чаще всего используется красный жгучий перец. Применяется для перчения первых и вторых блюд, при засолке огурцов и помидоров, приготовлении маринадов. Неправильно употреблять красный перец как приправу, т. е. добавлять в уже готовое блюдо, которое «перчат», вместо того чтобы вводить его еще во время приготовления блюда, по крайней мере за несколько минут до его готовности (обычно за 5-10 мин). Поэтому сложилось представление о красных перцах как об

«ужасно» жгучих и даже «опасных» для желудка. Красные перцы употребляют преимущественно в мясные, овощные и рисовые блюда, начиная с салатов, супов, борщей и кончая тушеным мясом, овощами и их сочетанием с рисом. Особенно хорошо добавлять красный молотый перец в овощные пюре в сочетании с чесноком, кориандром, базиликом, чабером, лавровым порошком. В гораздо меньшем количестве, чем в овощные блюда, красный перец можно добавлять в рыбные супы и блюда из отварной рыбы, в последнем случае не непосредственно, а в составе соуса, в котором другими компонентами могут выступать мускатный орех, тимьян, лук, укроп, фенхель, петрушка. Вообще в соусах красный перец употребляется в качестве острого начала с теми пряностями, у которых более развит аромат, а не жгучесть. Красный перец придает соусам не только жгучесть, но и красивый цвет, особенно паприка. Красный перец входит также во все виды сильно жгучих карри и в большинство других пряных смесей. Менее распространено его употребление при приготовлении жареной домашней птицы, хотя он придает ей пикантность, отбивает специфический куриный запах (в таких случаях он употребляется в сочетании с бадьяном и чесноком за 15 мин до готовности блюда). Еще реже в Европе употребляют красный перец с яйцами и молочными продуктами. Менее распространено его употребление при приготовлении жареной домашней птицы, хотя он придает ей пикантность, отбивает специфический куриный запах (в таких случаях он употребляется в сочетании с бадьяном и чесноком за 15 мин до готовности блюда). Красный и черный молотый перец ставят на стол, как соль, горчицу и уксус, чтобы по вкусу пользоваться той или иной приправой к первому и второму блюдам.

Петрушка, пастернак, сельдерей – двухлетние травянистые растения. Их корневища обычно употребляются при консервировании в смеси в равных соотношениях. Сельдерей является прекрасным дополнением к супам. Корень петрушки применяется в кулинарии в вареном и пассерованном виде. В пищу используют также листья петрушки, как самостоятельно, так и для украшения блюд. Приправы к различным блюдам, особенно из капусты, творога, брынзы, сыра.

Розмарин – сушеные листочки кустарника розмарина, свернувшиеся в тоненькие трубочки-палочки. Используются молодые нежные листья, расположенные на верхней трети ветвей и высушенные в тени. Розмарин обладает сильным ароматным, сладковатым и камфорным запахом, напоминающим запах сосны, и очень пряным, слегка острым вкусом. В фармацевтической промышленности из него готовят лекарственные препараты,

лекарственные чаи, настойки, мази, пластыри, а так же получают эфирное масло, которое используется в косметической промышленности. Растертые листья добавляются к овощным супам, в салаты, мясные фарши, к жареному мясу, жареной птице, грибам, вареной рыбе, краснокочанной и белокочанной капусте и маринадам. Розмарином приправляют домашнюю птицу он придает мясу аромат дичи: небольшое количество порошка сухих листьев розмарина или резаных свежих листьев смешивают с мелко нарезанной зеленью петрушки и растирают со сливочным маслом в пасту, которую закладывают маленькими порциями под кожу грудки и ножек птицы, предназначенной для жаренья или тушения. В умеренных дозах розмарин придает особый акцент супам – мясным, куриным, шпинатным и гороховым. Типичный вкус от добавления розмарина приобретают блюда из ягнятины, гуляш из говядины, баранина и томатный суп. Во французской кухне розмарин входит в состав супового так называемого большого «букета гарни». В целом розмарин применяют так же, как и лавровый лист, помня, что при передержке он придает блюду горьковатый вкус. Если используется розмарин, то лавровый лист не кладут, и наоборот. Розмарин применяют как приправу к соусам и подливкам из свиного сала и мяса, добавляют в пиццы и макароны, а также могут добавлять во фруктовые салаты.

Тмин – двухлетнее травянистое растение, семена которого употребляются при засолке огурцов, квашении капусты, при приготовлении маринадов. Листья тмина добавляют в салаты или используют при варке овощных супов. Семена тмина употребляют при производстве хлебобулочных изделий, засолке и квашении овощей, а также используют в качестве приправы к различным блюдам, особенно из капусты, творога, брынзы и сыра.

Тимьян – лекарственное и пряное растение, обладающее сильным и приятным ароматом и острым, пряным с приятной горчинкой вкусом. Свежий и засушенный тимьян добавляют в картофельные и овощные салаты, соусы, супы, борщи, зерновые продукты, яичные блюда. Особено хорош тимьян в блюдах из фасоли, гороха, сои, чечевицы. Используют его также при засолке помидоров и огурцов.

Укроп – пряная огородная зелень, обладающая приятным ароматом. Укроп используется для заправки блюд с целью обогащения витаминами, ароматизации, при засолке овощей и консервировании, как приправа к различным блюдам. Стебли его широко используют при засолке и мариновании овощей. Молодые растения применяют целиком, кроме корешков. При консервировании укроп можно добавлять к овощным маринадам

и соленьям вместе с зеленью петрушки, сельдерея и пастернака. Зрелые семена добавляют в маринады и закусочные консервы.

Уксус – приправа к закускам и салатам, некоторым первым блюдам. Уксус, кроме того, применяется для маринования.

Чтобы придать блюдам неповторимый вкус и аромат, можно сделать обычный уксус более мягким, ароматизированным, настаивая его на травах, ягодах или фруктах.

У к р о п н ы й у к с у с: 2–3 зонтика укропа залить 1 л 9 %-ного уксуса, настаивать 10 дней и процедить. Использовать для салатов и маринадов.

Ч е с н о ч н ы й у к с у с: 3–4 зубчика чеснока измельчить, добавить 1 л уксуса и настаивать 2 дня в темном месте, затем процедить. Использовать для маринования овощей, мяса, добавлять в соусы.

Ц и т р у с о в ы й у к с у с: цедру 1 лимона или апельсина залить 1 л уксуса, настаивать 6–8 дней и процедить.

Использовать для фруктово-овощных салатов и как приправу к мясу.

В и ш н е в ы й у к с у с: 300 г спелых вишен без косточек, 5 г корицы залить 800 г уксуса, настаивать 2 дня и процедить. Использовать для шашлыков и к жареному мясу.

М я т н ы й у к с у с: 2–3 веточки зелени мяты настаивать в 1 л уксуса 10 дней. Процедить. Использовать для заправки салатов.

Фенхель – пряное растение, напоминающее укроп, а по вкусу и аромату – анис. Обладает сладким пряным ароматом и сладковатым, слегка острым вкусом. Летом и осенью собирают зрелые зонтики, сушат при температуре 35 ˚С и обмолачивают. По праву пользуется популярностью для приготовления блюд из рыбы (в особенности карпа), соусов (например, майонеза), супов, а иногда и компотов. Свежие листья употребляют в салаты, при засолке овощей. Его корни тоже съедобные, их едят в вареном виде. Фенхель используют для лечения и профилактики многих заболеваний, в частности гриппа, атеросклероза, бронхита, ангины.

Хрен – многолетнее травянистое растение с толстым мясистым корнем, который используется в кулинарии. Корни хрена трут добавляют уксус, сахар, соль, подают его со многими холодными закусками и блюдами (студень, заливное и отварное мясо, рыба и т. д). Смесь небольшого количества хрена со сливками, сметаной, йогуртом, майонезом или сливочным сыром подходит в качестве приправы для соусов к мясу, рыбе, картофелю а особенно к мясу и копченой форели. Листья в свежем виде добавляют в салаты, используют при засолке огурцов, помидоров, грибов.

Цедра – внешний пигментированный, эфироносный слой кожуры цитрусовых. Содержит эфирное и апельсиновое масла, ароматические, красящие и пектиновые вещества, витамины С, B_1, B_2, провитамин А и органические кислоты. Многие из этих веществ губительно действуют на различные микроорганизмы. Чем тоньше срезана кожура, тем лучше качество цедры – высушенных полусвернутых кожурок. Для приготовления цедры цитрусовые тщательно моют, ошпаривают кипятком, снимают тонким слоем кожицу и сушат ее в жарочном шкафу при температуре 70–80 °С до тех пор, пока она не приобретет хрупкость, или же раскладывая тонким слоем на плоской тарелке, подостлав белый лист бумаги (а не непосредственно на фарфоре или фаянсе), и сушат в течение 2–3 дней при комнатной температуре, ежедневно переворачивая. Цедру используют в порошкообразном виде при изготовлении кондитерских, творожных и крупяных изделий, а также при приготовлении соусов, киселей и компотов. При этом продукт приобретает красивый оранжевый или желтый оттенок и приятный аромат цитрусовых. Цедру можно употреблять более значительными по сравнению с другими пряностями дозами, т. е. не долями грамма, а граммами. Мерилом нормы при этом должен быть вкус – нельзя допускать появления горьковатого привкуса.

П о м е р а н ц е в у ю ц е д р у используют в кондитерских изделиях (куличи, бабы, кексы), в различных сладких блюдах (кисели, муссы и особенно творожные пасты). Как ароматизатор ее добавляют в мясные подливки и различные начинки для рыбы и из рыбы, для птицы и из птицы.

Л и м о н н у ю ц е д р у можно вводить в овощные, мясо-овощные и рыбные салаты, во все холодные соусы к ним. Свекольные или шпинатные супы, щи и борщи, как горячие, так и холодные, можно улучшить лимонной цедрой: ее вводят за 30 с до готовности или сразу в готовые горячие супы и после этого 3–4 мин дают им настояться. Особый вкус придает цедра мясным и рыбным соусам и подливкам, а также блюдам из мясных и рыбных фаршей (заливное, студни, холодцы, форшмаки, рулеты, запеканки, фаршированная рыба и т. п.). В кусковое мясо цедру добавляют за 1–2 мин до готовности или сразу после готовности. В этом случае молотой цедрой посыпают телятину как солью. Лимонную цедру используют в самых разнообразных кондитерских изделиях и сладких блюдах (пудинги, шарлотки, кисели, компоты, варенья, муссы, желе, творожные пасты, мороженое, взбитые сливки). В лимонной цедре полностью отсутствует лимонная кислота, которой так богата лимонная мякоть, поэтому цедра сообщает блюду аромат лимона, но не его

кислоту.

Цедра грейпфрута чрезвычайно тонка, изысканна по своему аромату. Ее можно вводить в те же блюда и изделия, что и лимонную цедру, но она дает более тонкий и сильный аромат. Особенно хороша в компотах, желе и для настаивания водок.

Чеснок – двухлетнее травянистое растение, относится к пряным овощам, обладающим резкими вкусовыми и ароматическими свойствами. Чеснок повышает аппетит, усиливает сокоотделение, способствует лучшему перевариванию пищи, дезинфицирует желудочно-кишечный тракт, полость рта, носоглотку, легкие и т. д. Поэтому его используют для лечения и профилактики многих заболеваний, в частности гриппа, атеросклероза, бронхита, ангины. Кроме того, чеснок обладает болеутоляющими свойствами, замедляет ритм сердца, улучшает состояние здоровья при гипертонии, бронхиальной астме, заболевании кожи, усиливает рост волос, улучшает состояние зубов и т. д. Суточная норма потребления чеснока – 2–3 дольки. Чтобы получить приятный и мягкий аромат, не следует допускать сильного и длительного нагревания чеснока.

Черемша – дикий чеснок, широко распространен в нашей стране. Используют ее так же, как и чеснок. Чтобы смягчить резкий запах черемши, ее маринуют или сушат.

Шафран посевной – очень красивое многолетнее растение, придает блюдам ярко-желтый цвет и очень приятный аромат. Применяется как ароматическое и красящее вещество при приготовлении блюд восточной кухни, при фаршировке рыбы, замесе теста, идет в супы, придавая им желтый цвет и особый аромат. Годовая норма потребления шафрана для одного человека не должна превышать 1 г. Чтобы получить столь малые дозы, шафран вводят в пищу не в сухом виде, а в виде раствора. Для этого шафран сначала растворяют в спирте (заготавливают спиртовую настойку), а затем по мере надобности разводят эту спиртовую настойку водой и вводят во вторые блюда во время их приготовления. В изделия из сдобного теста – куличи, бабы – шафрановые растворы вводят перед выпечкой (из расчета 0,1 г на 1–1,5 кг выпекаемых изделий. Шафран хорошо сочетается с фасолью, рисом, баклажанами. Его можно рекомендовать в качестве добавки к различным соусам для овощных блюд. На Ближнем Востоке и в Южной Европе шафран добавляют в блюда из риса, прозрачные супы (главным образом из-за красивого цвета), а также используют для приготовления блюд из ягнятины, баранины, цветной капусты. В блюдах французской кухни шафран часто применяют для приготовления рыбы и рыбных супов. Он плохо сочетается с другими пряностями, поэтому не входит в

состав пряных смесей, а употребляется почти всегда самостоятельно.

Смеси специй

Для ароматизации первых и вторых блюд удобно использовать заранее приготовленные сухие смеси пряностей. Такие смеси обычно называют *букетами*. Их нужно хранить в плотно закрытых жестяных банках. Следует помнить, что при чрезмерно долгой варке травы становятся горькими и тонкое различие между ароматами отдельных составных частей букета исчезает. Приведенные ниже рецепты букетов рассчитаны на ароматизацию 3 л жидкости.

Аджика. Это пастообразная смесь, в которую входят хмели-сунели (3 части), красный перец (2 части), чеснок, кориандр и укроп (по 1 части). Для приготовления аджики нужно добавить немного соли и уксуса (3–4 %) и поместить смесь в герметически закрывающуюся емкость. Аджику добавляют в готовые супы, а также подают к рисовым, мясным и овощным блюдам.

Болонская смесь. Ее добавляют в соусы и супы. Состав болонской смеси: 10 г ямайского перца, 3 г тмина, 5 г кориандра, 5 г укропа, 5 г мускатного цвета, 5 г мускатного ореха, 4 г лука репчатого в порошке, 53 г перца белого, 10 г красного слабожгучего перца.

Есть еще франкфуртская и гамбургская смеси, которые немного отличаются соотношением ингредиентов. Во франкфуртской смеси присутствует тмин и анис, а в гамбургской – сельдерей и шалфей.

Букет гарни. Эту смесь составляют как из сухих, так и из свежих пряностей в виде маленьких букетиков, связанных из нескольких видов специй. Травы можно не связывать в букет, а положить их в мешочек из марли, что позволит добавить к комбинации и мелкие коренья. Перед подачей на стол букет гарни вынимают из приготовленного блюда. Его после сушки можно использовать 3 раза: первый – 1,5 мин, второй – 2 мин, третий – 3 мин.

Б у к е т д л я м я с а: 3 ч. ложки листьев петрушки, 3 ч. ложки листьев или натертых корней сельдерея, 1,5 ч. ложки тимьяна, 1,5 ч. ложки майорана, 1 ч. ложка чабера, 3 крупных лавровых листа. Для блюд из свинины или птицы в эту смесь добавляют 1/4 ч. ложки шалфея. В каждую баночку со смесью добавляют по 2 штуки гвоздики.

Б у к е т д л я р ы б ы: 3 ст. ложки листьев петрушки и

сельдерея, по 1,5 ч. ложки шалфея и чабера и базилика, 1 ч. ложка семян фенхеля, 2 лавровых листа. В такую смесь в баночку добавляют по 1 зерну перца и 1 бутону гвоздики. Приведем несколько вариантов букетов гарни.

БУКЕТ № 1: *25 г майорана, 5 г мяты, 20 г розмарина, 15 г шалфея, 15 г чабера, 20 г тимьяна.*

БУКЕТ № 2: *7 г сельдерея, 15 г майорана, 28 г петрушки, 15 г чабера, 7 г базилика, 28 г тимьяна.*

БУКЕТ № 3: *30 г майорана, 30 г тимьяна, 25 г розмарина, 15 г шалфея.*

БУКЕТ № 4: *1 корешок и 1 веточка зелени петрушки, 4 лавровых листа, 2 листика кервеля, 2 веточки чабера, 3 веточки укропа, 4 дольки чеснока, 5 горошин черного перца, 1 тычинка шафрана.*

БУКЕТ № 5: (*английский букет гарни) из сушеных растений: 2 части петрушки, 2 части майорана, 2 части тимьяна, 1 часть базилика, 1 часть лимонной цедры, 1/2 часть фенхеля.*

БУКЕТ № 6: *2 части укропа, 1/2 часть кориандра, 2 части (мелконарезанные корни и листья) петрушки, 1 часть майорана, 1 часть чабера.*

Национальные составы букетов гарни из свежих или сухих целых (не измельченных) пряностей весьма популярны. Их опускают в суп в специальном марлевом мешочке либо на ниточке за 5–6 мин до готовности блюда, вынимают перед подачей его на стол.

Карри. Несмотря на то что карри стала популярны у нас сравнительно недавно, эта смесь специй является самой распространенной в мире и применяется в кулинарии, домашней кухне, пищевой промышленности, особенно при производстве консервов, сухих суповых концентратов и соусов карри. Эта смесь продается в виде порошка для употребления в качестве приправы к овощным, мясным, рисовым и другим блюдам. В состав карри входит от 7 до 12 компонентов, иногда даже более 20. Но основная и обязательная часть смеси – это лист растения мурреи кенига и порошок корней куркумы. В некоторых странах лист карри заменяют пажитником. Куркума составляет 20–30 % любой смеси карри. Столь же обязательными компонентами являются кориандр (20–50 %), пажитник (5-10 %) и красный перец, чаще всего кайенский (1–6 %). Эти 4 пряности – основные, остальные 10–15 компонентов придают смеси пряностей тот или иной оттенок аромата, накладывающийся на неизменную основу. Некоторые предпочитают вместо порошка карри применять соус карри, что делает продукт более острым и резким и снижает полезные свойства порошка.

Хмели-сунели. Это популярная смесь, которую используют достаточно часто, особенно для приготовления национальных блюд, например супа-харчо. Однако ее можно использовать и для других острых супов. Некоторые добавляют ее в плов. Состав хмели-сунели: фенугрек, кориандр, укроп, сельдерей, петрушка, базилик, чабер садовый, мята, лавровый лист, майоран, красный перец и шафран, но двух последних – совсем немного. Употребляется также неполная смесь, в состав которой входят, кроме перца и шафрана, базилик, кориандр, майоран и укроп.

Применение пряностей и приправ приводится в табл. 2, 3.

Таблица 2

Применения пряностей и приправ к различным блюдам

Вид приправы, пряности	Назначение
Аджика (готовая приправа из смеси пряностей)	Супы, соусы, тушеные блюда, бутерброды
Анис (семена целиком или молотые)	Грушевый, сливовый, яблочный компоты, муссы, сладкие супы, фруктовые салаты, блюда из тыквы, моркови, свеклы, красной капусты, пунши, грог
Апельсины (сок, цедра — наружный слой кожуры)	Сладкие блюда, печенье, кексы, торты, пирожные, кремы, компоты, варенье, коктейли
Бадьян, или анис звездчатый (сухие зрелые плоды — целые или молотые)	Бадьян имеет запах аниса, и используют его как анис. Можно приправлять им мясные блюда
Базилик (зеленые части растения — свежие или сушеные, растертые в порошок)	Салаты, майонез, томатный соус для жаркого, мясные и рыбные супы, гуляши, омлет с сыром, яичница, рыба в желе, паштеты, огуречный маринад (вместо перца и лаврового листа)
Барбарис (свежие, маринованные или сушеные ягоды — целые или растертые в порошок)	Шашлык, каперсы, варенье, желе, глазурь
Ваниль (натуральная в стручках)	Сладкие блюда, изделия из теста, кремы, напитки
Ванилин (синтетический порошок)	Сладкие блюда, изделия из теста. Ванилин употребляют осторожно, в маленьких дозах, иначе он дает горький неприятный привкус
Гвоздика (высушенные	Маринады, салат из брусники, блюда из красной капусты, сладкие супы

цветочные почки)	(хлебный, суп из ревеня), блюда из мяса, рыбы
Грибы сушеные	Соусы, супы
Горчица (свежие листья, семена, паста — столовая горчица)	Свежие листья — для салата; семена — для маринадов; столовая горчица — для мяса, соусов. Столовой горчицей смазывают куски мяса перед приготовлением, чтобы оно было мягче, добавляют ее к баранине, чтобы устранить специфический запах и вкус
Имбирь (высушенные части корневища, порошок)	Блюда из рыбы, мяса, маринады (особенно маринад из тыквы), компоты, мармелад, сладкие пудинги, имбирное печенье (перцовое печенье). Рекомендуется использовать в малых дозах из-за специфического острого вкуса
Иссоп (свежие или сушеные молодые листики)	Салаты, соусы, блюда из мяса и дичи. Из-за острого аромата применяется в небольших дозах
Каперсы (темно-зеленые, горьковатые бутоны в маринованном или соленом виде)	Пикантные соусы, супы (солянки), салаты, маринады, блюда из яиц, рыбы и мяса
Кардамон (вылущенные из белой оболочки мелкие темные семена, целые или молотые)	Сладкие изделия из теста, сладкие блюда, смешанные напитки
Карри (смесь пряностей в виде порошка)	Блюда из риса, сыра, яиц, творога, мяса, рыбы, овощей
Кервель (молодые листики)	Соусы, супы (особенно щавелевый), салаты, блюда из мяса, рыбы, сырные и яичные блюда

Кориандр (свежая или сушеная зелень, называемая кинзой, сушеные семена, целые или молотые)	Зелень – для салатов, майонеза, блюд из творога, яиц; семена — для маринадов, блюд из творога, яиц, капусты и свеклы, фасолевого супа, паштетов, перцового печенья, хлеба, напитков. Зрелый, зеленый кориандр имеет неприятный запах клопов. Высушенные семена по вкусу похожи на мускатный орех
Корица (высушенная кора, целая или молотая)	Кора — для сладких маринадов, супов; порошок — для кондитерских изделий, сладких блюд
Лавровый лист (сушеный)	Супы (рыба, борщ, солянка), маринады, тушеное мясо, острые соусы. Добавляют в пищу незадолго до конца приготовления. При длительной варке с лавровым листом аромат основного продукта улетучивается, появляется горечь, блюдо имеет неприятный привкус
Лимонная кислота (порошок)	Компоты, сладкие блюда, супы, борщи, солянки, маринады, изделия из теста, прохладительные напитки
Лимоны (цедра и сок)	Салаты, сладкие блюда, маринады, печенье, напитки, острые супы, рыбные блюда, тушеное мясо
Лук (луковица и перо)	Салаты, супы, тушеные блюда, соусы, маринады
Майоран (свежие или сушеные листья)	Блюда из мяса, рыбы, творога, сыра, томатный соус, супы из картофеля, бобовых, томатов, жаркое, блюда из мясного фарша, субпродуктов, паштеты, маринады
Мак (семена)	Изделия из теста
Маслины (соленые или маринованные плоды)	Мясные и рыбные блюда, солянки, бутерброды, салаты, яичные блюда

Мелисса — лимонная мята (листья с ароматом лимона, в свежем или сушеном виде)	Салаты, прохладительные напитки, рыбные и мясные блюда, супы из зелени, холодники, куриные бульоны, маринады, сладкие фруктовые супы, блюда из творога, майонезы
Мускатный орех (семя плодов)	Рыбные блюда, соусы, сладкие запеканки, кексы, клецки, блюда из риса, напитки
Мята (листья свежие или сушеные)	Чай, коктейли, сладкие блюда, салаты, супы, мятный соус
Настурция (молодые листья)	Салаты картофельные, из помидоров, зеленого салата, яиц, бутерброды, творог. Варке не подлежат
Огуречная трава (свежие молодые листики)	Салаты из зелени, свежих огурцов, яичницы, фаршированные яйца, бутерброды, сметанный, томатный и горчичный соусы, картофельные и томатные супы, блюда из почек, баранины, грибов, капусты, шпината, кольраби. При приготовлении ароматического уксуса цветами огуречной травы окрашивают уксус в синий цвет
Паприка (острый, мелкий красный перец, в стручках и молотый)	Маринады, салаты, мясные блюда. В большинстве случаев используется в молотом виде. Паприку нельзя подвергать длительному нагреванию, лучше ею посыпать готовое блюдо. Разогретая на жире паприка очень горькая
Перец (черный, острый и душистый перец горошком и молотый)	Черный — для мясных блюд, соусов и т. д. на одну порцию — 1 горошина, на 1 л — 4–6 горошин. Душистый перец — для маринадов, фруктовых салатов, компотов из груш, тыквы, для тушения мяса, перцового печенья

Петрушка (листья и коренья, свежие, сушеные или соленые)	Супы, мясные и рыбные блюда (особенно тушеные), салат
Полынь (молодые верхушечные листья, сушеные)	Жареные дичь, гусь, напитки. Добавляют в очень небольших дозах
Порей (листья и стебли, свежие, сушеные или соленые)	Используют так же, как и лук, в мясные и рыбные блюда
Розмарин (молодые свежие или сушеные листья)	Маринады, жаркое из свинины, баранины, блюда из птицы и дичи, острые супы и соусы. Употребляется в небольших дозах. Отбивает специфический запах продукта, придает аромат дичи
Сахар	Сладкие блюда, салаты, маринады, супы, холодные соусы, сельдь, иногда мясные и рыбные блюда
Тимьян (верхняя часть стебля с листьями, свежая или сушеная)	Маринады, мясные блюда (особенно из субпродуктов), супы, борщи, щи, соусы
Тмин (семена цельные или молотые)	Блюда из свежей и кислой капусты, картофеля, брюквы, свекольный салат, гуляш, мясной фарш, соус для жаркого, изделия из теста, сыр, творог
Томат-пюре	Холодные и теплые соусы, супы, тушеные блюда, бутерброды
Укроп (молодые побеги, цветы, семена в сушеном и свежем виде)	Салаты, маринады, блюда из яиц, творог, майонез, белый соус, блюда из рыбы, мяса, крабов, креветок, овощей, уксус из специй. Сушеные семена укропа можно использовать вместо тмина

Уксус	Маринады, салаты, супы. В домашних условиях можно приготовить ароматические уксусы: укропный, эстрагоновый, черносмородиновый, черничный, барбарисовый и др. К 1 л уксуса добавляют 100 г ароматических растений, дают настояться 10–15 дней, затем процеживают: уксус получает соответствующий вкус, оттенок
Фенхель, или аптечный укроп (молодые листики, свежие или сушеные семена)	Зелень — для салатов, творога, рыбного и куриного бульонов, для блюд из квашеной капусты и свеклы; семена — для сладких блюд, печенья, фруктовых консервов, супов, блюд из рыбы и свинины, для маринадов. Семенам не дают созреть: у зеленых семян приятнее вкус и сильнее запах
Хрен (коренья)	Салаты, свекла, соленые огурцы, рыбные блюда, майонез, белый соус, блюда из мяса, свинины, говядины, соленья, маринады. Натертый хрен немедленно заливают лимонным соком, раствором уксуса или лимонной кислоты (кислота предотвращает потерю витамина С, хрен не темнеет)
Цидония (плоды айвы)	Вместо лимона для подкисления салатов, сладких блюд, супов, рыбы
Чеснок	Салаты, маринады, мясные блюда (особенно из жирного мяса). Иногда достаточно натереть посуду, в которой будет готовиться и подаваться блюдо разрезанной долькой чеснока (например, при приготовлении салатов, соусов)
Шафран (рыльца цветков)	Изделия из теста, кремы, глазури, фаршированная рыба. Придает блюду приятный аромат и желтый цвет (шафранный)

Эстрагон (молодое растение или листья, сушеные или свежие)	Салаты, маринады, квашения, уксус, майонез, омлеты, супы, блюда из рыбы, мяса, картофеля, моркови, тыквы, фасоли, сельдерея, стручкового перца
Ягоды можжевельника (свежие или сушеные, цельные или молотые)	Блюда из мяса, дичи, субпродуктов, квашеной капусты, маринады, напитки. Ягоды можжевельника хорошо сочетать с тмином, майораном; молотые ягоды придают блюду более сильный вкус, их добавляют в начале приготовления блюда

Таблица 3

Рекомендуемые пряности для различных блюд и напитков

Блюда (продукты)	Растения
Салаты зеленые	Листья аниса, мелиссы, базилика, огуречной травы, тмина, кервеля, шнитт-лука, любистока, майорана, белой горчицы, однолетнего чабера, эстрагона, тимьяна, мяты, листья, цветущие зонтики и стебли фенхеля и укропа
Соусы к мясу и птице	Укроп, мята, эстрагон, тимьян, кервель, майоран
Соусы к рыбе	Фенхель, петрушка, кервель, укроп, тимьян, мята, эстрагон
Соусы к тушеным блюдам, приправы к супам	Базилик, майоран, укроп, однолетний чабер, петрушка, тимьян, мята, эстрагон, шнитт-лук, кервель
Ароматизированный уксус	Эстрагон, укроп, базилик, мята, мелисса, майоран
Маринады и подливки	Укроп, эстрагон, огуречная трава, шалфей, фенхель, анис
Гарниры	Петрушка, тимьян, майоран, мелисса,

	базилик, кервель, однолетний и многолетний чабер, листья аниса, тмин, мята, цветы огуречной травы
Сыр в горячих блюдах	Базилик, майоран, тимьян, эстрагон
Яичные блюда	Шнитт-лук, эстрагон, базилик, майоран, тимьян, кервель
Овощи:	
свекла	Базилик, однолетний чабер, фенхель, тмин, кориандр
капуста	Мята, тмин, фенхель
морковь	Однолетний чабер, мята, базилик, петрушка, тимьян
лук	Эстрагон, тимьян
горох	Мята, однолетний чабер, базилик
картофель	Мята, петрушка, базилик, шнитт-лук
шпинат	Майоран, мята
фасоль	Однолетний чабер, майоран, шалфей
томаты	Базилик, майоран, шалфей
Рыба	Фенхель, шалфей, тимьян, базилик, шнитт-лук, кервель, петрушка
Мясо:	
говядина	Базилик, майоран, однолетний чабер, тимьян
свинина	Шалфей, базилик, майоран, шнитт-лук
баранина	Майоран, однолетний чабер, укроп
телятина	Шалфей, однолетний чабер, тимьян
Птица	Однолетний чабер, эстрагон, тимьян, майоран, шалфей
Коктейль томатный	Смесь базилика, майорана,тимьяна, однолетнего чабера, эстрагона
	Мята, шалфей, анис (семена),

Чаи	мелисса, майоран, тимьян, тмин (семена), укроп (семена), любисток
Фруктовые напитки	Мята, огуречная трава, мелисса, тимьян, анис
Хлебобулочные изделия	Тмин, кориандр, анис
Кондитерские изделия	Мята, тмин, кориандр, цветы огуречной травы, мелисса, любисток, аир
Желе и джемы	Мята, мелисса, чабер, майоран, тимьян, шалфей

Список использованной литературы

Армянская кулинария. М.: Экономика, 1971.

Болотникова В. А. 500 блюд из картофеля. Мн.: Ураджай, 1989.

Бурмакин А. Г. Использование быстрозамороженных продуктов в домашних условиях. М.: Пищевая промышленность, 1965.

Вапельник Л. М., Дербичева Л. Д. Блюда – минутки. Мн.: Ураджай, 1986.

Воробьева Л. И. Кулинарные рецепты. М.: ВО «Агропромиздат», 1991.

Газеты «Аргументы и факты», «Хозяюшка», «Скатерть – самобранка»

Дворецкая О. 200 из 1000 популярных блюд восточной и европейской кухни. М.: СП «Амскорт Интернэшнл», 1992.

Дизайн дома; Энциклопедия. Лондон, 2001. Перевод с англ. П. Мясникова.

Журналы «Лиза», «Крестьянка», «Добрые советы», «Бытовая техника».

Иванова Ю. Мир вина. Смоленск.: Русич, 1998.

Книга о вкусной и здоровой пище. М.: Пищевая промышленность, 1965.

Ковалев Н. И. Русская кулинария. М.: Экономика, 1972.

Косяк Р. И. Молодой хозяйке. Мн.: Полымя, 1985.

Кудинов М. А., Кухарева Л. В., Пашина Г. В., Иванова Е. В. Пряно-ароматические растения. Мн.: Ураджай, 1986.

Кудян А. Н. Хозяйке о продуктах питания. Мн.: Ураджай, 1978.

Массо С. О.,Рельве О. Т. Бутерброды. Таллин: Валгус, 1973.

Миль А. А. Швейцарская кухня. М.: Фирма «Контракт – ТМТ», 1992.

Митюков А. Д. Культура питания. Мн. Ураджай, 1986.

Митюков А. Д., Руцкий А. В. Безалкогольные напитки и коктейли. Мн.: Ураджай, 1990.

Михайлов В. С. Вегетарианские блюда. М.: Экономика, 1980.

Паулюконене Ю. Я. Литовская кухня. Мн.: Ураджай, 1991.

Праздничный стол. М.: 2000.

Реутович Т. В. Кухня народов СССР. Мн.: Полымя, 1987.

Сафин Н. М. Башкирские блюда. Уфа: Башк. книж. изд-во, 1976.

Сборник рецептур блюд, кулинарных и кондитерских изделий для предприятий общественного питания. М.: Госторгиздат, 1955.

Соловых З. Х., Соловых А. В. Каждую крошку – в ладошку. Мн.: Полымя, 1990.

Украинская кухня. Киев: Техника, 1970.

Шилина Н. Бутерброды для вас. Мн.: Белфарпост, 1997.

Использованы материалы сайтов:

«Кулинарный эдем, рай для гурмана».

Cedem.ru

Cucing.net

«Технология на кухне»

kulichki.com

bulletin.spb.ru

japantoday.ru

medinfo.ru

Vins-frans.ru

mycookbook.uklinux.net

Iwoman.ru

Dink.ru

Comfortable.ru

Millionmenu.ru

1001recept.com

Gs.kiev.ua

Ele.ru

Материал предоставлен интернет-магазином бытовой техники Holodilnik.ru